

京都・四国・九州の山旅

京都・四国・九州の山旅は全4コース。古都「京都」を舞台とした山巡り。ゴールデンウィークには毎年恒例の四国の山旅スペシャル、四国4県の最高峰（香川県・竜王山、高知県・三嶺山、徳島県・剣山、愛媛県・石鎚山）をまとめて登ります。九州はミヤマキリシマの咲くシーズンに合わせて設定した山麓に湧く法華院温泉に宿泊するコースと、ゴールデンウィーク明けに、九州の百名山5座「九重山」「阿蘇山」「祖母山」「霧島山」「開聞岳」をまとめて登る欲張り企画です。

●最少催行人数：13人 ●同行：ツアーリーダー（2～3人） ●締切：各出発日の3週間前 ●定員：16人



▲神話の山霧島連山を縦走

豪快な阿蘇山、味わいのある祖母山、たおやかな九重 阿蘇山、祖母山、九重連山 縦走と法華院温泉 4日間

歩行時間・1日目：約4時間 2日目：約5時間 3日目：約5時間 4日目：約6時間
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 5月27日(金)～5月30日(月) 6月3日(金)～6月6日(月)
参加費用 東京発着 熊本空港集合・福岡空港解散
¥118,000 ¥98,000

【集合・時間】羽田空港（7:30頃）・熊本空港（10:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合わせください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港→熊本空港→阿蘇山の火口西（1260m）→砂千里ヶ浜→阿蘇山最高峰・高岳（1592m）→仙酔峡（900m）
→南阿蘇温泉または内牧温泉または 2日目 北谷登山口（1100m）→祖母山（1756m）→北谷登山口→九重温泉
3日目 牧ノ戸峠（1330m）→九重連山最高峰・中岳（1791m）
→法華院温泉（1303m）山麓 4日目 大船山（1787m）→長者原（1039m）→福岡空港→羽田空港 21:00(予定)

★食事：朝3回、昼3回、夕3回

★利用予定宿泊施設：南阿蘇＝休暇村南阿蘇または内牧温泉＝阿蘇プラザ 九重温泉＝九重観光ホテル 法華院温泉＝法華院温泉

★ツアーリーダー：熊本空港から福岡空港まで同行します。

阿蘇山（高岳1,592m）

日本はもとより世界にまで「火の山」として知られる阿蘇山は、高岳、中岳、烏帽子岳、杵島岳、根子岳などから成ります。世界最大級の巨大な阿蘇カルデラや、カルデラ内の明るく広大な草原美など、日本離れたスケールの景観を持っています。

祖母山（1,756m）

山腹の原生林と深く切れ込む美しい渓谷、樹林の向こうにそそりたつ岩峰、岩壁が特徴で、変化に富んだ登山が楽しめます。稜線上には宮崎、大分、熊本三県の県境があります。山名の由来の一つに神武天皇の祖母を奉ったからという伝説もあります。



▲荒々しい姿の阿蘇山

九重連山（中岳1,791m）

九重連山は、「九州の屋根」と呼ばれるように九州で最大の山塊を誇ります。最高峰は久住山ではなく中岳（1,791m）で、また、一つの山の名前は久住山ですが、山塊となると九重と書く漢字が違います。裾野は雄大な高原を形成し、山麓には温泉も数多く湧きだしています。山間の秘湯法華院温泉に泊まり、ミヤマキリシマの名所大船山を往復します。



▲ミヤマキリシマのベストシーズンに行く九重連山

《コース上の注意点》

- ① 標高差はいずれの山も1000m以下ですが4日間連続の山行となりますので毎日5時間程度の歩行を連続して歩く体力が必要です。
- ② 阿蘇山登山は噴火活動の状況により行程を変更させていただく場合があります。

京都を見下ろす京都展望登山 京都の山旅・大文字山、 比叡山、愛宕山 3日間

歩行時間・1日目：約2時間30分 2日目：約4時間30分 3日目：約5時間
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 3月28日(月)～3月30日(水) 4月13日(水)～4月15日(金)
参加費用 **¥74,000**

【集合・時間】JR京都駅（10:00頃）

1日目 京都駅→南禅寺登山口（90m）→大文字山（466m）
→五山の送り火の火床→銀閣寺（95m）→比叡山
2日目 比叡山山頂周辺（815m）→大比叡（848m）→延暦寺→横高山→水井山→大原の里（250m）
3日目 愛宕山山麓・清滝（180m）→愛宕山（924m）→愛宕表参道→清滝→京都駅 17:00(予定)

★食事：朝2回、夕2回

★ツアーリーダー：JR京都駅からJR京都駅まで同行します。



▲五山の送り火で有名な大文字山

四国 4 県の最高峰と道後温泉を満喫するスペシャル企画 四国の山旅スペシャル 5日間

歩行時間・1日目：約1時間 2日目：約7時間 3日目：約5時間 4日目：約6時間
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 5月1日(日)～5月5日(木) 5月23日(月)～5月27日(金)
参加費用 ①JR新大阪駅集合・解散 ②東京発着
¥120,000 ¥166,000
¥110,000 ¥156,000

【集合・時間】①JR新大阪駅（9:00頃）②羽田空港（9:00頃）
※各地発着は各営業所にお問い合わせください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 ①JR新大阪駅→徳島空港②羽田空港→徳島空港（各地発合流）
→竜王山登山口（1000m）→竜王山（1059m）→竜王山登山口→三嶺・剣山麓
2日目 三嶺・三嶺登山口（910m）→三嶺（1893m）→三嶺登山口→三嶺・剣山麓
3日目 見ノ越→剣神社脇（1420m）→剣山（1954m）
→次郎茂（1929m）→見ノ越→下谷→石鎚山中・成就
4日目 成就（1400m）→弥山（1974m）→成就→下谷→道後温泉
5日目 松山空港①→しまなみ海道→新大阪駅16:00(予定)②羽田空港12:30(予定)

★食事：朝4回、夕4回

★ツアーリーダー：徳島空港から松山空港まで同行します。



▲愛媛県最高峰・石鎚山

九州の六座に登る 九州の山旅スペシャル 6日間

歩行時間・1日目：約3時間30分 2日目：約5時間 3日目：約5時間
4日目：約5時間 5日目：約4時間30分 6日目：約5時間
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 5月8日(日)～5月13日(金)
参加費用 東京発着 大分空港集合・鹿児島空港解散
¥158,000 ¥138,000

【集合・時間】羽田空港（7:00頃）・大分空港（9:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合わせください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港→大分空港→由布登山口→合野越（770m）→由布岳（1853m）→由布登山口→九重温泉
2日目 牧ノ戸（1330m）→中岳（1791m）→九重温泉（1170m）
3日目 北谷登山口（1100m）→祖母山（1756m）→北谷登山口→南阿蘇温泉または内牧温泉
4日目 火口西（1260m）→阿蘇最高峰・高岳（1592m）→仙酔峡（900m）→砂千里→鹿児島
5日目 開聞岳登山口（140m）→開聞岳（924m）→開聞岳登山口→霧島温泉
6日目 えびの高原（1200m）→韓国岳（1700m）→高千穂河原（960m）→鹿児島空港→羽田空港 21:00(予定)※新燃岳登山が噴火したため歩行ルートは変わります。お問い合わせください。

★食事：朝5回、昼5回、夕5回

★ツアーリーダー：大分空港から鹿児島空港まで同行します。



▲気持ちの良い草原に美しい山容を見せる由布岳

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

島の山旅

島の山旅は縄文杉、宮之浦岳、花山歩道をまとめて歩く屋久島大縦走の他、神津島、五島列島、対馬の島々です。青い海、青い空、さわやかな潮風を感じながら歩く「島の山旅」。景観だけでなく、島特有の生活、島の人々との触れあい、島ならではのゆったりとした時間の流れは、日々の日常を忘れ、特別な思い出となることでしょう。そして「島の山旅」は日本が島国であることを実感させてくれます。本格的な夏山シーズンが始まる前に島の山旅に参加してみませんか。

●最少催行人数：13人（※屋久島は9人） ●同行：ツアーリーダー（2～3人） ●締切：各出発日の3週間前 ●定員：16人（※屋久島は9人）



▲五島列島 大瀬崎灯台

巨木の森から洋上アルプスそして悠久の原生林を下る 屋久島大縦走 5日間

※参加費 東京発着 鹿児島空港集合・鹿児島空港解散
 歩行時間・2日目：約7時間 3日目：約5時間 4日目：約4時間30分
 6kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 4月14日(木)～4月18日(月)
 4月21日(木)～4月25日(月)
 5月19日(木)～5月23日(月)
 6月 2日(木)～6月 6日(月)
 参加費用 東京発着 鹿児島空港集合・鹿児島空港解散
¥158,000 ¥128,000
 9名限定

【集合・時間】 羽田空港 (9:30頃)・鹿児島空港 (12:30頃)
 ※各地発着は各営業所にお問い合わせください。
 ※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港→鹿児島 2日目 鹿児島→屋久島 3日目 屋久島内縦走 4日目 屋久島内縦走 5日目 屋久島内縦走
 1日目 羽田空港→鹿児島 2日目 鹿児島→屋久島 3日目 屋久島内縦走 4日目 屋久島内縦走 5日目 屋久島内縦走
 1日目 羽田空港→鹿児島 2日目 鹿児島→屋久島 3日目 屋久島内縦走 4日目 屋久島内縦走 5日目 屋久島内縦走

★食事：朝4回、夕4回
 ★利用予定宿泊施設：屋久島＝やくすぎ荘、みよしや、岳杉、やくしま、田代別館、宮之浦荘、美山 他
 ★ツアーリーダー：鹿児島空港から鹿児島空港まで同行します。

100 宮之浦岳 (1,936m)

屋久島の宮之浦岳は九州最高峰で「洋上のアルプス」とも称されています。南の島の海岸線の亜熱帯性気候から、標高1,936mの冬には雪が積もる寒帯性気候まで多様な気候帯が存在し、それにあわせて多様な植生の垂直分布も見られます。宮之浦岳の山麓の鬱蒼とした杉やヒメシャラの森から登山は始まり、頂上部はチシマザサに覆われ、シャクナゲが彩りを添えます。山頂は双耳峰をなし、周囲は遮るものが無く、開間岳や桜島、種子島までの大展望が満喫できます。



▲縄文杉

もののけの森から悠久の原生林へ

山岳愛好家が憧れる屋久島大縦走企画。苔むす白谷雲水峡から巨木の森を縄文杉へ。九州最高峰・宮之浦岳と永田岳登頂。美しい悠久の原生林（特別保護区）花山歩道を下ります。



▲縦走路の先に宮之浦岳が聳える

《コース上の注意点》

- ① 連続する1500mの登り、下りに耐えられる体力が必要です。
- ② 山中2泊3日、無人小屋利用のため個人装備とシュラフ（寝袋）が必要です。食料、燃料などは当社にて準備しますが、各自少量ずつ分担してお持ちいただきます。また、無人小屋の収容人数の関係でテント泊となる場合があります。

砂漠が広がる洋上の山 神津島 天上山 2日間

※参加費 東京発着 東京竹芝桟橋集合・東京竹芝桟橋解散
 歩行時間・1日目：約4時間 2日目：約2時間
 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 4月 9日(土)～4月10日(日)
 5月21日(土)～5月22日(日)
 参加費用 東京発着 東京竹芝桟橋集合・東京竹芝桟橋解散
¥45,000

【集合・時間】 東京竹芝桟橋 (7:30頃)
 ※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。
 【ポイント】 神津島は伊豆諸島のほぼ中間に位置し、白い砂浜と入り江、緑豊かな山と変化に富んだ島です。その神津島の中心に位置する台状山、天上山に登ります。

1日目 東京・竹芝桟橋→神津島 2日目 神津島→黒島登山口 (190m)
 表砂漠 天上山最高地点 (574m) 黒島登山口→神津島 3日目 神津島→竹芝桟橋 18:30(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回
 ★ツアーリーダー：東京竹芝桟橋から東京竹芝桟橋まで同行します。



▲天上山の砂漠

東シナ海に浮かぶ風光明媚な大自然 五島列島の名峰登山 3日間

※参加費 東京発着 福岡空港集合・福岡空港解散
 歩行時間・1日目：約2時間 2日目：約4時間
 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 4月3日(日)～4月5日(火)
 参加費用 東京発着 福岡空港集合・福岡空港解散
¥114,000 ¥88,000

【集合・時間】 羽田空港 (8:00頃)・福岡空港 (10:30頃)
 ※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。
 【ポイント】 140以上の島々からなる五島列島の中で最大の島・福江島。長崎から西の海上約100kmにあります。福江島の南部にある鬼岳火山群は福江島のシンボルで、日本でも珍しい盾状火山の上に白状火山が重なって出来た珍しい火山群です。

1日目 羽田空港→福岡空港→福江空港 2日目 福江空港→鬼岳登山口 (190m) 3日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口 4日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口 5日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口
 1日目 羽田空港→福岡空港→福江空港 2日目 福江空港→鬼岳登山口 (190m) 3日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口 4日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口 5日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口
 1日目 羽田空港→福岡空港→福江空港 2日目 福江空港→鬼岳登山口 (190m) 3日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口 4日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口 5日目 鬼岳登山口→鬼岳登山口

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
 ★ツアーリーダー：福岡空港から福岡空港まで同行します。



▲鬼岳

白く輝く霊峰からは韓国の山影を望む 対馬の山旅と壱岐 3日間

※参加費 東京発着 長崎空港集合・福岡空港解散
 歩行時間・2日目：約5時間 3日目：約4時間
 6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 3月26日(土)～3月28日(月)
 5月14日(土)～5月16日(月)
 参加費用 東京発着 長崎空港集合・福岡空港解散
¥118,000 ¥88,000

【集合・時間】 羽田空港 (7:15頃)・長崎空港 (10:30頃)
 ※各地発着は各営業所にお問い合わせください。
 ※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。
 【ポイント】 対馬は島土の89%を山地が占めており山岳崇拝の聖地として立入りや樹木の伐採が禁じられた原生林も多く存在しています。

1日目 羽田空港→長崎空港→対馬空港 2日目 対馬空港→和都美神社 3日目 和都美神社→白嶽・雄岳 (519m) 4日目 白嶽・雄岳 (519m) 5日目 白嶽・雄岳 (519m)
 1日目 羽田空港→長崎空港→対馬空港 2日目 対馬空港→和都美神社 3日目 和都美神社→白嶽・雄岳 (519m) 4日目 白嶽・雄岳 (519m) 5日目 白嶽・雄岳 (519m)
 1日目 羽田空港→長崎空港→対馬空港 2日目 対馬空港→和都美神社 3日目 和都美神社→白嶽・雄岳 (519m) 4日目 白嶽・雄岳 (519m) 5日目 白嶽・雄岳 (519m)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
 ★ツアーリーダー：長崎空港から福岡空港まで同行します。



▲対馬のシンボル白嶽（雄岳から見た雌岳と浅茅湾）

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

山岳写真

最近カメラに興味を持たれた方、久しぶりに写真でもやってみようかなと思われている方、せっかく撮るのだからワンポイントアドバイスをもらって上手に撮してみたい方など、入門者の皆さまが対象の山岳（ときどき自然）写真教室です。カメラはコンパクトデジカメでも、デジタル一眼カメラでも、銀塩カメラでもなんでも構いません。お気軽にご参加ください。

日本山岳写真集団 代表 渡辺千昭

参加資格

- I. 自然を愛し、山歩きができる心身共に健康な人。
- II. グループ行動ができる協調性のある人。
- III. マニュアル撮影ができること。
(わからない人は、取扱説明書持参のこと)
- IV. 机上講座は、なるべく出席のこと。

ワンディ・フォトセミナー《今から始める山の写真》

机上講座

撮影ツアー

●最少催行人数：12人 ●定員：20人

テーマ 新緑と渓谷

4/16(土) 10:00～13:00

★講師：三宅 修



●バス利用 ●散策程度

日川溪谷

●出発日 4月21日(木)

●参加費用 ¥11,800



▲日川溪谷の流れ

【集合・時間】新宿スバルビル前 (7:30)

【ポイント】大菩薩から流れ出る日川溪谷や周囲の自然を散策路から撮影します。

テーマ 安曇野の春

4/23(土) 10:00～13:00

★講師：三宅 修

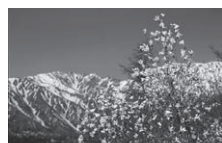


●バス利用 ●散策程度

白馬山麓

●期間 5月8日(日)～9日(月)

●参加費用 ¥39,000



▲コブシ咲く春山、白馬山麓にて

【集合・時間】新宿スバルビル前 (7:30)

【ポイント】山には雪がまだ残る季節に、水の流れや桜など春の訪れを撮影しましょう。

テーマ 新緑と渓流

5/21(土) 10:00～13:00

★講師：渡辺 千昭



●バス利用 ●散策程度

谷川岳

●出発日 5月28日(土)

●参加費用 ¥14,800



▲谷川岳一ノ倉沢

【集合・時間】新宿スバルビル前 (7:30)

【ポイント】天神平への往復や一ノ倉沢の麓まで入り新緑と残雪の谷川岳を撮影します。

テーマ 夏山あれこれ

7/2(土) 10:00～13:00

★講師：渡辺 千昭



●バス利用 ●散策程度

立山

●期間 7月24日(日)～25日(月)

●参加費用 ¥39,000



▲夏の立山・ミクリガ池

【集合・時間】新宿スバルビル前 (7:30)

【ポイント】夏の北アルプス・立山を山小屋泊で夕景と朝景を撮影。雷鳥荘では個室(3～4人)に宿泊。

テーマ 湖と花

7/9(土) 10:00～13:00

★講師：三宅 修



●バス利用 ●散策程度

野反湖

●期間 7月16日(土)～17日(日)

●参加費用 ¥39,000



▲ノゾリキスゲ

【集合・時間】新宿スバルビル前 (7:30)

【ポイント】夏の野反湖は百花繚乱です。花の表情を一花ずつ丁寧に撮影したいと思います。

テーマ 初秋の山

9/3(土) 10:00～13:00

★講師：渡辺 千昭



●バス利用 ●散策程度

大弛峠

●出発日 9月10日(土)

●参加費用 ¥13,800



▲大弛峠から見た国師岳

【集合・時間】新宿スバルビル前 (7:30)

【ポイント】奥秩父の初秋を『夢の庭園』で撮影。大弛峠(2360m)は日本の車道峠の最高所です。

テーマ そばの花と御嶽山

9/17(土) 10:00～13:00

★講師：三宅 修



●バス利用 ●散策程度

開田高原

●出発日 9月23日(金)～24日(土)

●参加費用 ¥39,000



▲蕎麦の花と御嶽山、開田高原にて

【集合・時間】新宿スバルビル前 (7:30)

【ポイント】御嶽山の撮影には前景となるそば畑は欠かせません。いろいろな構図にトライします。

—— 机上講座は今年度より開催時間を10:00～13:00に変更いたします。 ——

机上講座へご参加の皆さまへ・お願い

講師の先生の講義の他に、皆さまの作品の講評会をパソコンとプロジェクターを利用して行っています。講師の講評をご出席の皆さま全員と一緒に学が大変良い機会です。是非、ご自身のお気に入りの一点をご提出ください。必ず講座の前日までにメールで当社info@alpine-tour.com宛にお送りください。(お1人様5枚まで。作品数が多数の場合は、お一人様あたりの講評枚数が減ることがあります。紙焼きの場合は、2Lサイズでご用意ください。) ※ファイル名を出品者名+作品名に変えてください。(メール添付はJPG形式のファイルに限り、一通あたりの添付限度容量は10MBです。)

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

山岳写真セミナー

ワンランク上を目指す撮影ツアー



乗鞍高原

3日間

●4kg～6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地で約3時間以内で歩ける体力が必要です。

●期間 9月27日(火)～9月29日(木) ●参加費用 ¥52,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前 (7:30)

【ポイント】紅葉のシーズンに乗鞍岳や山麓の秋景色を撮影します。温泉が体に気持ち良い鈴蘭小屋に連泊です。天候により早朝撮影にも出かけます。

1日目 新宿 松本駅 乗鞍高原撮影 2日目 乗鞍高原滞在撮影 3日目 乗鞍高原 松本駅 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回(1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください。) ★同行講師：内田良平氏(山岳写真家)



涸沢

4日間

●6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

●期間 10月10日(月)～10月13日(木) ●参加費用 ¥59,000

【集合・時間】上高地 (13:00)

【ポイント】秋の定番撮影会。日本でもっとも美しい紅葉のうちの一つ、涸沢の紅葉は、何度撮影しても飽きることがありません。今年は三段紅葉になるでしょうか。

★食事：朝3回、昼3回、夕3回(1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください。) ★同行講師：岩橋崇至氏(山岳写真家)

《予告》海外photoトレッキング 講師：渡辺幸雄

●8月29日～9月30日

カラコルム・K2バルト口氷河とガッシャーブルムB.C.滞在撮影 33日間

●10月20日～11月17日

ネパール・ゴークョピーク 29日間



※詳細は、ホームページに掲載中

▲ガッシャーブルムI峰

《予告》三宅修同行・解説

『現代日本名山圖會』撮影行と講演会

山へのロマンをいだし、谷文晁(たにぶんちょう)が描いた江戸期の名山八十八座『日本名山圖會』の撮影場所を永年にわたり追求めカメラとペンで再現した山岳写真家・三宅修氏が、皆さまとともに撮す谷文晁の山の撮影行が始まります。

講演会と撮影ツアー

●5/6天城山・富士山

13:00～15:00

※ツアー：5/13(金)発(日帰バス)

●6/8日光山

※ツアー：6/15(水)発(日帰バス)

以降続きます。



山岳スケッチスクール 講師：山里 寿男氏

山に入って山に向かう、その自然の中にすっかり浸りきって絵筆を握る。そんな楽しい事を是非試してみませんか。山を歩いているとき、美しい風景に出会うとき、できればここで一枚絵にしたい、多くの方はそう思うのです。このスクールの楽しさは参加されるたびに一枚一枚の絵が記念として残り、さらにご自分でも上達したことのわかるような指導をしていきます。是非ご参加してくださいようお誘いいたします。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の3週間前 ●定員：15人

四季を通じて 白馬で描く 3日間

歩行時間・散策程度 1

期間 4月21日(木)～4月23日(土) 白馬東急ホテル泊
4月24日(日)～4月26日(火) 白馬東急ホテル泊
(4月24日発は、ネパールツアー参加者限定) **参加費用** **¥70,000**

7月20日(水)～7月22日(金) ペンション・星と嵐泊
7月25日(月)～7月27日(水) ペンション・星と嵐泊
10月24日(月)～10月26日(水) ペンション・星と嵐泊 **参加費用** **¥68,000**

【集合・時間】JR白馬駅改札前(11:45)

【ポイント】地元精通した山里講師ならではのスケッチポイントにご案内します。天候に応じて、描くものは変わります。ペンション・星と嵐滞在プランと白馬東急ホテル滞在プランの2コースあります。

1日目 白馬駅⇄ペンション星と嵐または白馬東急ホテル
2日目 白馬滞在⇄白馬周辺 3日目 ペンション星と嵐または白馬東急ホテル⇄白馬駅 14:30(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回(1日目の昼食は各自おすませの上ご集合ください)

★利用予定宿泊施設：ペンション・ホテル



▲白馬東急ホテル外観(夏)

島独特の景観と城下町のスケッチ 隠岐島と山陰の名所巡り 4日間

歩行時間・散策程度 1

期間 5月17日(火)～5月20日(金) 羽田発着 米子発着
参加費用 **¥198,000 ¥158,000**

【集合・時間】羽田空港(9:30)または米子空港(12:30)

※昼食は集合前に済ませてください。

【ポイント】日本海に浮かぶ隠岐の2島でのスケッチと水と歴史の城下町といわれる松江の夕景を描きます。

1日目 羽田⇄米子⇄美保関(美保神社、町並みなどのスケッチ)⇄七類港⇄西郷港⇄羽衣荘(目の前に島前の景観が望めます) 2日目 米子⇄(島内の景勝地スケッチ)⇄西郷(高速艇)別府⇄国賀荘(岩ガキの季節です) 3日目 米子⇄(島内スケッチ)⇄別府⇄七浦⇄松江⇄ビジネスホテル 4日目 米子⇄(松江市内スケッチ)⇄大根島⇄米子⇄羽田空港 17:30(予定)

★食事：朝3回、昼3回、夕3回(1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください。)



▲摩天崖から望む

第16回目となりました。

参加者作品展

期間 6月6日(月)～6月11日(土)

●会場：銀座・ギャラリームサシ 10:30～18:30 (最終日は16:30まで)

アクセス：東京都中央区銀座1-9-1 K1ビル1階(ホテル西洋銀座向い) TEL.03-3564-6348 会場直通TEL.03-3561-5036 地下鉄銀座線 京橋駅から徒歩3分、銀座駅から徒歩7分

【ポイント】山里先生のスケッチスクールに参加し描いたスケッチを原画として、水彩画、パステル画、油絵の作品に仕上げた参加者作品展。力作揃いで今年も開催されます。寄り道をせず地道に続けることが上達の秘訣ということが一目見てわかる展覧会です。是非ともご来場ください。



▲講師自ら直接指導

海外スケッチスクール

トルファ、ウルムチからカシュガルへ 中国・シルクロード、天山南路 13日間

海外 歩行時間・散策程度 1

期間 9月26日(月)～10月8日(土) 参加費用 お問い合わせください。

【集合・時間】成田空港

【ポイント】シルクロード・スケッチの旅(後編)をいよいよ実施します。ウルムチからカシュガルをむすぶ天山南路の各所で滞在しながらのスケッチを楽しむ特別企画です。

1日目 東京(成田)⇄經由地 2日目 ⇄ウルムチ 3日目 ⇄トルファン 4日目 ⇄トルファン 5日目～10日目 ⇄コルラ、クチャ、アクス、カシュガル 11日目 ⇄ウルムチ 12日目 ⇄經由地 13日目 ⇄東京(成田) 14日目



▲カラクル湖

基礎講座 デッサン、パステル、油絵講座

予約制

講座(入) ワンランク上を目指される方へ

●期日：5月6日(金)、6月3日(金)、7月1日(金)、9月2日(金)
●会場：御徒町・金華堂(田中金華堂) 特設会場
●時間：10:00～16:30 ●定員：15人
●講師：山里 寿男(やまと・ひさお)氏(山岳画家)
●予約：電話かe-mailでご予約下さい。定員になり次第締め切ります。
●参加費用：¥15,000(食事) 昼食をご用意いたします。
※講座代金は前々日までにお振込みをお願いします。

万座プリンスホテル連泊 鬼押出し園と草津白根山 4日間

歩行時間・1日目：散策程度 2・3日目：約3時間 1

期間 6月22日(水)～6月25日(土) 参加費用 **¥96,000**

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前(7:30)

【ポイント】源泉掛け流しの万座プリンスホテルに連泊し、草津周辺をスケッチします。新緑の季節ですので、咲き始めのコマクサやレンゲツツジなどの花々の開花も期待したいと思います。

1日目 新宿⇄碓井峠⇄鬼押出し園(浅間山からの溶岩で形成された特異地形をスケッチ)⇄万座プリンスホテル 2日目 万座⇄湯釜⇄草津白根山⇄湯釜⇄(横手山方面など周辺のスケッチ)⇄万座プリンスホテル 3日目 終日、横手山周辺でスケッチ。4日目 午前スケッチ(日本ロマンチック街道など)⇄松井田妙義⇄新宿 18:00～20:00(予定)

★食事：朝3回、昼3回、夕3回(1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください。)



▲草津白根・湯釜

《予告》 山里 寿男氏 個展

9月11日(日)～9月17日(土)



▲秋のスケッチ風景(槍ヶ岳)

書籍紹介 四国八十八所遍路絵日記

販売価格：6000円(1冊・送料別)



スケッチスクールで出掛け、描いた四国八十八カ所を一冊にまとめた限定本(自己出版) 水彩デッサン(オールカラー) 随筆もついています。ご希望の方はアルパインツアーまでお問い合わせください。

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

ヤマケイ・カルチャークラブ

ヤマケイ・カルチャークラブは、山の魅力と安全で楽しい登山を伝えたいというコンセプトで山と溪谷社創業60周年に始まりました。最近では山の魅力に気づいた若い女性たちと山で出会うようになりましたが、山ガールブーム以前からの女性限定レディース・トレッキングをさらに充実、毎月催行します。今回、新企画として初心者男性のための「山男塾」をスタートします。いまさら山岳会に入るのはどうもなあ・・・と思っているけど、「山男」になりたいアナタ。乞うご期待！



▲地図読み講座

登山教室・北アルプス

劔・立山連峰

講師：星野 秀樹（山岳写真家）

劔・立山連峰の魅力

予約制
無料

- 期日：5月23日（月）、6月13日（月）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
- 参考書：アルペンガイド8「北アルプス劔・立山連峰」
※テキストは各自購入の上、ご持参ください。
- 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

大日岳・奥日岳3日間：7月22日（金）出発（p.8掲載）
劔沢・仙人池・阿曾原温泉4日間：9月22日（木）出発（p.8掲載）

《講師紹介》



映像制作会社よりフリーランスに。山岳・アウトドア雑誌などを中心に活動中。ヒマラヤ、天山山脈などで高所登山を経験し、アメリカのバックパッキングの魅力にひかれ北米への取材を重ねる。立山・劔岳周辺は学生時代から通い続けたなじみのフィールド。野性的な雰囲気がいまだに色濃く残っているのが一番の魅力だと思っている。特に劔岳へは鍛錬、試練、憧れの山として撮影対象としてのみならず、純粋な登山の楽しさを求めて通っている。

書籍コード：013520



登山教室・北アルプス

白馬・後立山連峰

講師：中西 俊明（写真家）

アルプス屈指の名山・鹿島槍ヶ岳と白馬岳に行こう

予約制
無料

- 期日：5月16日（月）、6月6日（月）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
- 参考書：ヤマケイアルペンガイド9「白馬・後立山連峰」
※テキストは各自購入の上、ご持参ください。
- 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

白馬岳・清水岳4日間：7月16日（出）出発（p.8掲載）
唐松岳から五竜岳縦走3日間：8月8日（月）出発（p.7掲載）

《講師紹介》



芝浦工業大学卒。ダイナミックに変化する山の季節感や臨場感を鋭く表現することが得意。白馬岳、北岳、上高地などの日本アルプスから房総の低山まで対象は幅広い。山と溪谷など山岳雑誌、カメラ誌の取材・執筆が多数あり。ニッコールクラブ、ニコニヤマケイ写真塾、デジタル一眼の撮影会講師など多方面で活躍中。山岳写真の撮影本を鋭意執筆中。著書に「アルペンガイド」白馬・後立山連峰、同「南アルプス」、写真集「上高地」など多数。

書籍コード：013530



登山教室・北アルプス

槍・穂高連峰

講師：渡辺 幸雄（山岳写真家）

①燕岳から槍ヶ岳、槍ヶ岳周辺 ②穂高岳周辺

予約制
無料

- 期日：①5月12日（木）、②6月27日（月）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
- 参考書：ヤマケイアルペンガイド7 北アルプス「槍・穂高連峰」
※テキストは各自購入の上、ご持参ください。
- 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

奥穂高岳3日間：7月29日（金）出発（p.6掲載）
表銀座縦走4日間：8月18日（木）出発（p.6掲載）

《講師紹介》



1965年埼玉県生まれ。東京総合写真専門学校卒。北穂高小屋勤務を経てフリーに。槍・穂高連峰やネパールなど国内外の山で年間200日撮影している行動派。著書に「ヤマケイ・アルペンガイド」槍・穂高連峰、共著の写真集「一山一華」など。日本山岳写真家協会、（社）日本写真家協会各会員。

書籍コード：013510



登山教室・南アルプス

南アルプス

講師：中西 俊明（写真家）

北岳に行こう!! 南アルプス北部のコースとお花畑紹介

予約制
無料

- 期日：5月25日（水）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
- 参考書：アルペンガイド10「南アルプス」
※テキストは各自購入の上、ご持参ください。
- 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

北岳3日間：9月17日（出）出発（p.10掲載）

《講師紹介》



芝浦工業大学卒。ダイナミックに変化する山の季節感や臨場感を鋭く表現することが得意。白馬岳、北岳、上高地などの日本アルプスから房総の低山まで対象は幅広い。山と溪谷など山岳雑誌、カメラ誌の取材・執筆が多数あり。ニッコールクラブ、ニコニヤマケイ写真塾、デジタル一眼の撮影会講師など多方面で活躍中。山岳写真の撮影本を鋭意執筆中。著書に「アルペンガイド」白馬・後立山連峰、同「南アルプス」、写真集「上高地」など多数。

書籍コード：013580



登山教室・中央アルプス

中央アルプス

講師：津野 祐次（山岳写真家）

中央アルプスの山々の紹介とコース紹介

予約制
無料

- 期日：5月24日（火）、6月21日（火）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
- 参考書：ヤマケイ アルペンガイド11「中央アルプス」
※テキストは各自購入の上、ご持参ください。
- 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

木曽駒ヶ岳と三ノ沢岳2日間：7月19日（火）出発（p.11掲載）
木曽駒ヶ岳と伝説の濃ヶ池2日間：7月30日（出）8月5日（金）出発（p.11掲載）
木曽駒ヶ岳、宝剣岳、空木岳3日間：9月9日（金）出発（p.11掲載）

《講師紹介》



1946年長野県駒ヶ根市生まれ。中央アルプスなどの山岳地帯の自然風景を主に撮り続け、雑誌などに数多くの作品を発表。常設ギャラリーが長野県伊那市と駒ヶ根市にある。著書に「アルペンガイド」中央アルプス、YAMAP2「ハケ岳」（山と溪谷社）、「風景写真の撮り方」（成美堂出版）など。

書籍コード：013590



登山教室・ハケ岳

ハケ岳

講師：佐々木 亨（山岳ライター）

ハケ岳を好きになろう!!

予約制
無料

- 期日：6月16日（木）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
- 参考書：ヤマケイ アルペンガイド6「ハケ岳」
※テキストは各自購入の上、ご持参ください。
- 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

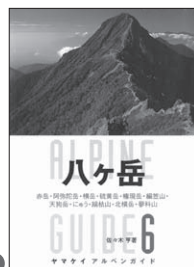
赤岳2日間：8月4日（木）出発（web掲載）
天狗岳2日間：7月24日（日）出発（web掲載）

《講師紹介》



高校時代から社会人山岳会に所属し、谷川岳・ノ倉沢、北岳パトレス、冬期のハケ岳をホームグラウンドとしてクライミングに熱中する。1985年に編集オフィス・フォーエバーを設立。山岳ライター・カメラマンとして各地の山岳取材を行っている。著書に「マイカー登山ベストコース50関東周辺」「今から始める山歩き」「アルペンガイドハケ岳」「登れる! 富士山」（山と溪谷社）などがある。

書籍コード：013540



詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

2011年度 講座案内



▲親子登山

登山教室・富士山

富士山

講師：佐々木 亨（山岳ライター）

登れる!!富士山、魅力と準備について

予約制
無料

- 期日：6月23日（木）、7月7日（木）
 - 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
 - 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
 - 参考書：『登れる! 富士山』（山と溪谷社刊）
 - 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。



▲花を学ぶ

登山教室・初歩から楽しむ山歩き

花の遠足

講師：石丸 哲也（山岳ライター）

①山の花を覚える&撮る～春から初夏の花 ②山の花を覚える&撮る～夏の高山植物

予約制
無料

- 期日：①4月4日（月） ②6月20日（月）
 - 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
 - 時間：19:00～20:30
 - 定員：35人
 - 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。



▲歩き方を学ぶ

登山教室・初歩から楽しむ山歩き

山学トレッキング

講師：平田 謙一（山岳ガイド）

①山の歩き方～靴選びから足の運びの基本 ②山の歩き方～階段登降とストックの活用

予約制
無料

- 期日：①5月30日（月） ②7月4日（月）
 - 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
 - 時間：19:00～20:30
 - 定員：35人
 - 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

富士山準備登山：7月10日（日）出発（Web掲載）
富士山プリンスルート2日間：8月8日（月）出発（p.4掲載）
富士山プリンスルート2日間：8月23日（火）出発（p.4掲載）
一日目から登る富士山3日間：9月3日（土）出発（Web掲載）

《講師紹介》



高校時代から社会人山岳会に所属し、谷川岳・ノ倉沢、北岳パトレス、冬期のハケ岳をホームグラウンドとしてクライミングに熱中する。1985年に編集オフィス・フォーエバーを設立。山岳ライター・カメラマンとして各地の山岳取材を行っている。著書に『マイカー登山ベストコース50関東周辺』『今から始める山歩き』『アルペンガイドハケ岳』『登れる! 富士山』（山と溪谷社）などがある。

書籍コード：44080



登山からコースまで、登山者まで、あらゆる山岳愛好者のための富士登山ガイドの決定版。

実践講座

花の遠足：全6コース
毎月横浜（第3木曜）・新宿（第3か第4土曜）発着（p.27掲載）

《講師紹介》



「山は心も身体も健康にしてくれる」をモットーに、五感、ミニ知識、デジタルなどのツールも活用して、幅広く山の自然に親しむツアー講師、ガイドブック、山と溪谷の執筆や編集を中心に活動。東京生まれ。編著書に『関東百名山』『ハイキングと日帰り温泉』『駅から駅までハイキング』（山と溪谷社）、「季節の花を楽しむ100山」など。

書籍コード：048060



いつでも誰でも楽しく始める山歩き入門

実践講座

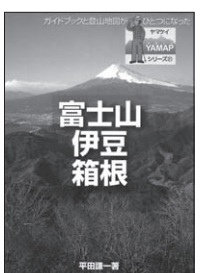
富士山ぐるっとトレッキング：全6コース（土・火出発）（p.26掲載）

《講師紹介》



1959年神奈川県生まれ。クライミングに没頭した青春期、山岳書籍・雑誌の編集者をへて、山と自然の写真撮影・執筆、山岳ガイドとして活動。山と温泉をこよなく愛する。著書に『上高地・乗鞍岳を歩く』、『YAMAP奥秩父・大菩薩・両神山』ほか。（社）日本山岳ガイド協会認定ガイド＝ジャパン・アルパイン・ガイド組合所属。アルパインオフィス・てく&てく主宰。日本山岳会会員。

書籍コード：531210



ガイドブック・山歩き入門

山岳気象

山の天気入門

講師：猪熊 隆之（山岳気象予報士）

①天気の変化する理由 ②高気圧と低気圧 ③夏山の気象 ④前線の種類と構造

予約制
無料

- 期日：①4月5日（火） ②5月31日（火） ③8月2日（火）
④10月18日（火）
 - 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
 - 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
 - 参考書：『山岳気象大全』（今春刊行）
 - 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

山の天気ハイキング：全4コース（p.29に掲載）

《講師紹介》



山岳気象予報士。メテオテック・ラボに所属。登攀歴にエベレスト西後やチョムカンリ、剣岳北方後線完全トレースなど。ヒマラヤでの山岳気象予報の精度は信頼が厚く、10年は竹内洋岳・チョ・オユー、栗城史多エベレスト隊などをサポート。山岳気象の講習会や講演依頼も多い。雑誌、『山と溪谷』『岳人』で山の天気講座を連載。『ガイアの夜明け』『生きるを伝える』などのテレビ出演や、日本経済新聞「駆ける魂」連載、朝日新聞「ひと」など。

2011年春刊行予定



山岳気象大全

ナチュラル・トレッキングクラブ

レディース・トレッキング

講師：菅野 由起子（登山ガイド）

①登山装備のメンテナンス ②地図の読み方・ステップ1 ③地図の読み方ステップ2 ④テント泊のノウハウ

予約制
無料

- 期日：①3月30日（水） ②5月11日（水） ③6月8日（水）
④7月16日（水） ⑤8月3日（水） ⑥9月7日（水）
 - 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
 - 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
 - 参考書：『山歩きの基本がわかる本』（山と溪谷社刊）1470円
 - 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

レディース・トレッキング：全6コース（p.30に掲載）

《講師紹介》



1973年、神奈川県生まれ。シュラフ（寝袋）に寝てみたいという理由から20歳のときに社会人山岳会に入り、山登りの楽しさに目覚める。その後、山岳出版社の勤務を経て、現在の登山ガイド業務に就く。『山登りを安全に楽しんでもらいたい』をモットーに、年間を通して四季折々の山をガイドしている。（社）日本山岳ガイド協会認定登山・山地ガイド。K&K山岳ガイド事務所に所属。

書籍コード：140110



山歩きの基本がわかる本

ナチュラル・トレッキングクラブ

山男塾

講師：川名 匡（山岳ガイド）

オリエンテーション登山のための準備会 （持ち物、服装、心構え、山男塾の目指すところなど）

予約制
無料

- 期日：4月1日（金）
 - 入塾希望者は、遅くとも構いませんので、必ずご出席ください。
 - 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
 - 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
 - 参考書：『山歩きの基本がわかる本』（山と溪谷社刊）1470円
 - 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

実践講座

山男塾：全4コース（p.31に掲載）

《講師紹介》



1956年5月生まれ。（社）日本山岳ガイド協会・公認登山ガイド。カメラマン、気象コンサルタント会社勤務（雪水関係解析業務）、企業向け山岳アドバイザーを経て山岳ガイドとなる。現在はブログなどを展開し、フォトジャーナリストとしても活躍中。共著に『山歩きの基本がわかる本』（山と溪谷社刊）がある。

書籍コード：140110



山歩きの基本がわかる本

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

富士山ぐるっとトレッキング 講師：平田 謙一（山岳ガイド）

富士山周辺には、富士展望はもちろん、木々や花の楽しみなど変化に富んだよき山が多く存在します。わたくしが得意とする富士五湖周辺の山々を中心として、ときに富士山を望む周辺部の山々まで足を延ばしていきます。個々の山が持つ個性や魅力を味わうとともに、装備の使い方や、山における足運びやペース配分など、山歩きで必要となるさまざまな技術や知識も学んでいきましょう。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の3週間前 ●定員：25人

無料 ヤマケイ・カルチャークラブ
《平田謙一の山学トレッキング》公開机上講座

—— 山の歩き方・初歩技術編 ——

- 期日：5月30日（月）、7月4日（月）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
- 講師：平田謙一（ひらた・けんいち）（山岳ガイド）
- 予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

予約制

樹林を楽しみながら歩いたおやかな稜線 ★三国山東登山口から三国山稜 日帰り

バス

歩行時間・約4時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 4月16日（土）・4月19日（火） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】4月16日（土）＝新宿駅西口スバルビル前（7:00）
4月19日（火）＝新宿駅西口スバルビル前（7:30）

【ポイント】ブナの巨樹が美しい明神峠登山口を起点に、須走立山展望台を目指します。距離はやや長いもののよく整備された歩きやすい山稜です。

新宿 三国山東登山口（1055m） 三国山（1320m） 大洞山（1384m） 立山（1330m） 須走立山展望台（1309m） 竜坂峠（1100m）、または紅富台（900m） 新宿 19:00～21:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスープ用のカップをお持ち下さい。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）



▲ブナをはじめとする木々の美しさが際立つ三国山稜

山塊の主峰から展望の稜線歩き ★御坂黒岳から大石峠 日帰り

バス

歩行時間・約4時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 5月14日（土）・5月17日（火） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】5月14日（土）＝新宿駅西口スバルビル前（7:00）
5月17日（火）＝新宿駅西口スバルビル前（7:30）

【ポイント】河口湖北岸に連なる御坂山塊。その最高峰・黒岳から、春の花や展望を楽しみながら、山塊東部の主稜線を、大石峠へとたどります。

新宿 芦川側・すずらん畑（1345m） 黒岳（1793m） 破風山（1674m） 中藤山（1665m） 大石峠（1515m） 上芦川側・登山口（970m） 新宿 19:00～21:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスープ用のカップをお持ち下さい。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）



▲黒岳山頂の展望台から河口湖を隔てて臨む富士山北面

ツツジ咲く富士展望の秀峰・三ツ峠山へ ★三ツ峠山から大幡八丁峠 日帰り

バス

歩行時間・約4時間30分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 6月4日（土）・6月7日（火） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】6月4日（土）＝新宿駅西口スバルビル前（7:00）
6月7日（火）＝新宿駅西口スバルビル前（7:30）

【ポイント】6月第一週の三ツ峠山といえば、山頂部に群生するトウゴクミツバツツジの開花が期待される時期です。登山者でにぎわう三ツ峠山からは、一転して静かな尾根路を北へとたどり周回します。

新宿 三ツ峠山裏登山口（1295m） 開運山（1785m） 御栗鷹山（1775m） 茶臼山（1513m） 大幡八丁峠（1485m） 三ツ峠山裏登山口（1295m） 新宿 19:00～21:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスープ用のカップをお持ち下さい。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）



▲トウゴクミツバツツジに彩られた三ツ峠山上より

富士山中腹、開放的な火山荒原に行く ★御殿場口新五合目～双子山 日帰り

バス

歩行時間・約3時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 7月9日（土）・7月12日（火） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】7月9日（土）＝新宿駅西口スバルビル前（7:00）
7月12日（火）＝新宿駅西口スバルビル前（7:30）

【ポイント】開放的な火山荒原が広がる御殿場口新五合目上、かわいらしい二つコブを見せるのが双子山です。数ある寄生火山のひとつで、コースは短いながら展望に恵まれたハイキングコースとなっています。

新宿 御殿場口新五合目（1440m） 双子山（1804m） 幕岩（1650m） 御殿場口新五合目（1440m） 新宿 19:00～21:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスープ用のカップをお持ち下さい。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）



▲広漠とした火山荒原にそびえる双子山

宝永大噴火の爪痕を肌で感じる ★宝永山から大砂走り 日帰り

バス

歩行時間・約3時間20分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 8月20日（土）・8月23日（火） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】8月20日（土）＝新宿駅西口スバルビル前（7:00）
8月23日（火）＝新宿駅西口スバルビル前（7:30）

【ポイント】江戸期、宝永年間の大噴火による噴火口や宝永山での展望、豪快な大砂走りの下降など、変化に富んだ内容で富士山の自然を満喫できます。

新宿 富士宮口新五合目（2400m） 宝永山（2693m） 新五合目（1920m） 御殿場口新五合目（1440m） 新宿 19:00～21:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスープ用のカップをお持ち下さい。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）



▲雄大な宝永火口の大景観と宝永山（右端）

山中湖北岸、人気のパノラマ山稜 ★二十曲峠から石割山～大平山 日帰り

バス

歩行時間・約3時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 9月10日（土）・9月13日（火） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】9月10日（土）＝新宿駅西口スバルビル前（7:00）
9月13日（火）＝新宿駅西口スバルビル前（7:30）

【ポイント】石割山稜といえば、終始、富士山を見据えながらの気持ちいい山歩きが魅力です。石割山への登路として、静かな二十曲峠からの尾根道をとります。

新宿 二十曲峠（1150m） 石割山（1413m） 平尾山（1290m） 大平山（1296m） 長池親水公園（980m） 新宿 19:00～21:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスープ用のカップをお持ち下さい。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）



▲御正体山や石割山を背に大平山へと続く明るい山稜を歩く

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

花の遠足 講師：石丸 哲也（山岳ライター）

首都圏近郊には春から冬まで1年を通して折々の花が咲くフィールドが豊富。「花の遠足」は、その時期ならではの花や紅葉、木の実などをウォッチングしながら軽い山歩きを楽しむバスツアーです。花をゆっくり見たり写真を撮ったりして、のんびり歩けます。山歩きは初めての方や体力に不安がある方にも好適な企画です。

※開花状況などによりコースは変わることがあります。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：25人

無料 ヤマケイ・カルチャークラブ（石丸哲也の花の遠足）公開 予約制

—— 山の花を覚える＆撮る ——

- 期日：①4月4日(月)春から初夏の花 ②6月20日(月)夏の高山植物
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：35人
- 講師：石丸哲也（いしまる・てつや）（山岳ライター）
- 参考書：『中高年に贈るラクラク登山術』山と溪谷社刊 952円
- 予約：電話かe-mailでご早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

初級 カタクリなど山野草や原生林で春の息吹を 筑波・筑波山 日帰り

（新宿発着のみ）バス

歩行時間：約3時間

4kg～6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地を約3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 4月21日(木) 横浜発着 参加費用 ￥9,800
4月23日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前（7:30）
新宿駅西口スバルビル前（7:00）

【ポイント】 低山ながら、古来、富士山と並び賞されて信仰の対象とされ、よく自然が保護され、日本百名山にも選定されています。山頂付近のブナ林、中腹から山麓のアカガシなどの照葉樹林と垂直分布を観察するにも絶好。木々が芽吹きカタクリなどの野草が咲く時期に北面から南面へ楽なコースで縦断します。

横浜または新宿 〰️コースホスル跡(564m) 〰️御幸ヶ原 〰️男体山(871m) 〰️女体山(877m) 〰️筑波山神社(248m) 〰️横浜または新宿 〰️19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスूप用のカップをお持ちください。新宿発着にかぎり、下山後時間により温泉に立ち寄ります（別料金）。



▲双耳峰の男体山から望む最高峰の女体山（花はカタクリ）

入門 全国でも屈指の豊富なツツジに会いに行く 赤城山・荒山高原と鍋割山 日帰り

（新宿発着のみ）バス

歩行時間：約2時間30分

4kg～6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地を約3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 5月19日(木) 横浜発着 参加費用 ￥9,800
5月21日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前（7:30）
新宿駅西口スバルビル前（7:00）

【ポイント】 アカギツツジの別名があるアカヤシオ、ミツバツツジから始まり、シロヤシオ、レンゲツツジと咲き進むツツジの名山・赤城山でも最もツツジが多い荒山高原と鍋割山をたずねます。例年ならピンクのトウゴクミツバツツジや朱紅色のヤマツツジが見ごろの時期。鍋割山からの展望も楽しみです。

横浜または新宿 〰️箕輪入口(1024m) 〰️荒山高原 〰️鍋割山(1332m) 〰️箕輪入口(1024m) 〰️横浜または新宿 〰️19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスूप用のカップをお持ちください。新宿発着にかぎり、下山後時間により温泉に立ち寄ります（別料金）。



▲ツツジの名所・荒山高原（花はトウゴクミツバツツジ）

入門 遅い新緑に高山植物が咲き初める手軽な高山 北八ヶ岳・高見石 日帰り

（新宿発着のみ）バス

歩行時間：約2時間30分

4kg～6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地を約3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 6月16日(木) 横浜発着 参加費用 ￥9,800
6月18日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前（7:30）
新宿駅西口スバルビル前（7:00）

【ポイント】 登山口の麦草峠でも標高2100mを超えるこのコースは春の訪れが遅く、6月によく新緑が始まります。シラビソなど亜高山性の針葉樹林や草原にミツバオウレン、コケモモなど可憐な高山植物が点々と咲く北八ヶ岳を逍遙しましょう。白駒池周辺の深々と苔むした林も魅力です。

横浜または新宿 〰️麦草峠(2120m) 〰️高見石 〰️白駒池 〰️白駒池入口(2094m) 〰️横浜または新宿 〰️19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスूप用のカップをお持ちください。新宿発着にかぎり、下山後時間により温泉に立ち寄ります（別料金）。



▲草原とササ原が広がる麦草峠（花はコケモモ）

初級 豊富な高山植物と山岳展望が迎えてくれる 上信・黒斑山 日帰り

（新宿発着のみ）バス

歩行時間：約3時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 7月21日(木) 横浜発着 参加費用 ￥9,800
7月23日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前（7:30）
新宿駅西口スバルビル前（7:00）

【ポイント】 高山としては手ごろな行程で浅間山などの大展望とあいまって人気の山ですが高山の花も豊富。コースは岩、砂礫、草原、森林など環境が多様で、そのため種類が多いことも特徴です。ミネウスユキソウ、ハクサンフウロ、ハクサンシャクナゲなど例年、盛夏の植物が花盛りとなる時期に登ります。

横浜または新宿 〰️車坂峠(1978m) 〰️表コース 〰️トミの頭 〰️黒斑山(2404m) 〰️裏コース 〰️車坂峠(1978m) 〰️横浜または新宿 〰️19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスूप用のカップをお持ちください。新宿発着にかぎり、下山後時間により温泉に立ち寄ります（別料金）。



▲表コースを登りつめると浅間山が（花はミネウスユキソウ）

初級 情緒豊かな高原を歩いて晩夏の花を楽しむ 霧ヶ峰・車山と八島ヶ原 日帰り

（新宿発着のみ）バス

歩行時間：約2時間

4kg～6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地を約3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 8月18日(木) 横浜発着 参加費用 ￥10,800
8月20日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前（7:30）
新宿駅西口スバルビル前（7:00）

【ポイント】 牧歌的な草原が広がり、日本百名山にも選定された高原を散策します。最高峰の車山から尾瀬ヶ原の倍以上も古いとされる高層湿原の八島ヶ原へ。マツムシソウ、ウメバチソウ、中信～東信特産のシャクソウなど晩夏の花が咲き乱れる草原を下り、カイフウロやイブキボウフウが目を惹く湿原を周回します。

横浜または新宿 〰️車山高原 〰️車山(1860m) 〰️車山乗越 〰️蝶々深山(1836m) 〰️八島ヶ原 〰️八島高原(1634m) 〰️横浜または新宿 〰️19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスूप用のカップをお持ちください。新宿発着にかぎり、下山後時間により温泉に立ち寄ります（別料金）。



▲1万年かかって堆積したとされる八島ヶ原（花はマツムシソウ）

初級 東京都の水源地に晩夏から秋の野草をたずねる 奥多摩・三頭山 日帰り

（新宿発着のみ）バス

歩行時間：約3時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 9月15日(木) 横浜発着 参加費用 ￥9,800
9月17日(土) 新宿発着

【集合・時間】 横浜駅西口天理ビル前（7:30）
新宿駅西口スバルビル前（7:00）

【ポイント】 奥多摩三山の最高峰で東京都の水源地養父村として保全され、ブナの原生林が茂って、東京都内とは思えない山深さを手軽に楽しめる山です。ミヤママコナ、シラネニンジン、ツリフネソウ、野菊の仲間など晩夏から初秋の花が咲く山道を三頭大滝から沢沿いに登り、尾根道から下る一周コースで歩きます。

横浜または新宿 〰️松原都民の森入口(1106m) 〰️三頭大滝 〰️三頭沢 〰️三頭山(1531m) 〰️鞘口峠 〰️都民の森入口(1106m) 〰️横浜または新宿 〰️19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自お弁当とスूप用のカップをお持ちください。新宿発着にかぎり、下山後時間により温泉に立ち寄ります（別料金）。



▲ミズナラやブナの原生林が保護されている（花はツリフネソウ）

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

地図読み講座(入門編) 講師: 佐々木 亨(山岳ライター)

自分の現在位置を地図で確かめることができれば、「あとのくらいで山頂に着くか」がわかる、「あとのくらいで目的地につくか」の予測がたつ。悪天の時の判断にも役立つ。今どこを歩いているかくらい山ではわかっていたい。何よりも、一番怖い道迷い遭難をしなくなる。地図についての知識と実践の入門講座。机上で学び、山で実践。早く地図読みの楽しみを覚えて登山へ行きましょう。

●最少催行人数: 13人 ●同行: 講師とツアーリーダー ●締切: 各出発日の2週間前 ●定員: 25人

無料

ヤマケイ・カルチャークラブ(地図読み講座・入門編)公開机上講座 予約制

—— コンパスの基本操作と地図の読み方 ※コンパスは各自持参ください。 ——

- 期日: ①4月6日(水) ②5月19日(木) ③6月9日(木) ※各回の内容は同じです。
- 会場: アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間: 19:00~20:30 ●定員: 35人
- 講師: 佐々木亨(ささき・とある)(山岳ライター)
- 参考図書: 『今から始める山歩き』山と溪谷社刊 1575円
- 予約: 電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
- ※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

グループ行動で地図読みステップアップ 奥武蔵 大高取山 日帰り



歩行時間・約4時間30分

4kg~6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地を約3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 4月17日(日)

参加費用 ¥6,000

【集合・時間】JR八高線・東武越生線越生(おこせ)駅改札前(9:00)

【ポイント】越生駅から大高取山、桂木観音を経由し越生に戻ります。春の里山を歩きながら地図記号等の学習、コンパスを使った初歩の地図読みを習得します。後半はグループに分かれ、ドリルの課題に挑戦。地図読み受講経験者の基本再確認にもおすすめです。

越生駅(100m) 無名戦士の墓 大高取山(376m)

桂木観音 虚空蔵尊 越生駅 17:00(予定)

★食事: 各自お弁当とスープ用のカップをご用意ください。



▲地図読み講習風景

人気コースで地図読みのコツを習得 奥多摩 高水三山 日帰り



歩行時間・約4時間30分

6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 5月14日(土)

参加費用 ¥6,000

【集合・時間】JR青梅線車畑(いくさばた)駅改札前(9:00)

【ポイント】現在地がわかるランドマークの見つけ方、地図記号からコース沿いの景観を想像する方法など、奥多摩の人気コースを歩きながら、地図読みのコツを習得します。

JR青梅線車畑駅(222m) 高源寺 高水山(759m)

岩茸石山(793m) 惣岳山(756m) JR青梅線御

嶽駅(247m) 17:00(予定)

★食事: 各自お弁当とスープ用のカップをご用意ください。



▲コンパスの向きを合わせて

地図に親しみ、地図に慣れる第一歩 奥武蔵 日和田山・物見山 日帰り



歩行時間・約4時間

4kg~6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地を約3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 5月29日(日)

参加費用 ¥6,000

【集合・時間】西武池袋線 高麗(こま)駅改札前(8:30)

【ポイント】奥武蔵のハイキングコースを歩きながら、現在地の判読やコンパスを使った進路確認など、初歩の地図読みを体験学習します。地図読みの興味が深まる実技講座です。

西武池袋線・高麗駅(110m) 日和田山登山口 日和田

山(305m) 物見山(375m) 北向地蔵 ユガテ 福徳寺

西武池袋線・東吾野駅(131m) 17:00(予定)

★食事: 各自お弁当とスープ用のカップをご用意ください。



▲コンパスをセットしてみる

ドリルの課題を解きながら地図読み実践 奥高尾 景信山 日帰り



歩行時間・約4時間20分

6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 6月19日(日)

参加費用 ¥6,000

【集合・時間】JR中央線・京王線高尾駅北口改札前(8:30)

【ポイント】ドリル(教材)を使い、現在地や進路の確認、山座同定など、課題を解きながら地図読みを学習。後半はグループワークに取り組みます。習得した知識を発揮しましょう。

JR中央線・京王線高尾駅 小仏バス停(288m) 景信山(727m) 堂所山(731m) 明王峠 JR中央線相模湖駅(202m) 17:00(予定)

★食事: 各自お弁当とスープ用のカップをご用意ください。



▲目的地はまだかな

沢登り気分を楽しみながら地図読み 奥多摩・奥武蔵 棒ノ嶺 日帰り



歩行時間・約5時間

6kg~8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 7月2日(土)

参加費用 ¥6,000

【集合・時間】西武池袋線・飯能駅改札前(8:30)

【ポイント】滝やゴルジュ(峡谷)のある白谷沢コースをたどり棒ノ嶺へ。清涼感あふれる沢登りの気分を味わいながら、変化に富んだ山岳地形を読むポイントを実地学習します。

西武池袋線・飯能駅 さわびの湯(230m) 白谷沢

岩茸石 棒ノ嶺(969m) 岩茸石 さわびの湯

(230m) 西武池袋線・飯能駅 18:00(予定)

★食事・入浴: 各自お弁当とスープ用のカップをご用意ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲これから向かう方向を確認

地図に親しみ、地図に慣れる第一歩 奥多摩 御岳山・日ノ出山 日帰り



歩行時間・約4時間

4kg~6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地を約3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 9月11日(日)

参加費用 ¥7,000

【集合・時間】JR青梅線御嶽駅改札前(9:00)

【ポイント】奥多摩屈指の人気コース。初秋の御岳山、日ノ出山を地図で現在地を確認しながら歩きます。後半のグループワークでは学習意欲も増し、1日たっぷり地図読みを楽しむことができます。

御嶽駅 ケーブル下・滝本駅 御岳山駅(820m) 武蔵御岳神社 日の出山(902m) ひので三ツ沢

つるつる温泉 武蔵五日市駅 18:00(予定)

★食事・入浴: 各自お弁当とスープ用のカップをご用意ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲さてと、今はどこかな

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

山の天気ハイキング 講師：猪熊 隆之(山岳気象予報士)

山の頂きや稜線にいるときに、雲を見て天気を予想できれば、こんなに楽しいことはありません。また、安全登山にもつながります。山の天気ハイキングでは、机上講座で学んだ天気図に加えて、雲や風、気温の変化などを見ながら深く学ぼうという企画です。雲や風の気持ちになって、天気の変化を、全身で感じましょう！

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：25人(宿泊コースは16人)

初級 好展望の山で雲と富士を眺める おおくに かみやま こまがたけ 大涌谷から神山、駒ヶ岳 日帰り

300 バス

歩行時間・約2時間30分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 4月23日(土)

参加費用 ￥10,800

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】箱根や丹沢は相模湾からの湿った空気、霧に覆われることが多い山域です。今回は、天気図から雲の発生場所を予想し、実際の天気との相違を考えます。事前の机上講座も是非、受講してください。

新宿 大涌谷(1043m) 冠ヶ岳 神山(1438m) 駒ヶ岳(1356m) 箱根園 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自お弁当をご用意ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲神山と大涌谷

初級 360度のパノラマ眺望の山 にゅうかきやま 入笠山 日帰り

300 バス

歩行時間・約3時間30分

4kg～6kg程度のザックを背負い、約12km程度の平坦地を約3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 10月22日(土)

参加費用 ￥10,800

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前 (7:00)

【ポイント】秋は巻雲など美しい雲がよく現れる季節。美しい雲のコンテストなどをやりながら、天気が崩れるときに現れる雲や回復するときに現れる雲を見つけていきましょう。南アルプスや八ヶ岳の大展望を心ゆくまで楽しみ、空や雲を見上げて身も心もリフレッシュしましょう。

新宿 諏訪南 富士見パノラマスキー場 山頂駅(1770m) 入笠湿原 入笠山(1955m) 入笠湿原

山頂駅 小淵沢 新宿 20:00～22:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自お弁当をご用意ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)



▲甲斐駒ヶ岳が山頂から見える

中級 東京都最高峰で観天望気 くもとりのやま 雲取山 2日間

400

歩行時間・1日目：約5時間 2日目：約5時間30分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月11日(土)～6月12日(日)

参加費用 ￥29,000

【集合・時間】西武秩父線西武秩父駅改札前 (9:00)

【ポイント】梅雨前線の活動が弱く、オホーツク海や日本海に高気圧が張り出してくる場合に、雲取山では、稜線直下まで雲に覆われるものの、山頂付近のみが雲上の晴天域に入るといった状況が起こることがあります。天気の境界線上に位置することが多い雲取山の気象を楽しむようにしましょう。

1日目 西武秩父線三峰神社 霧藻ヶ峰 前白岩山 白岩山 三ノ木ドック 雲取山荘 2日目 雲取山 七ツ石山 鴨沢(路線バス) 奥多摩駅 16:00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回(1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください)



▲雲取山山頂

中級 パノラマ展望の山を縦走し、気象の変化を学ぶ じょうねんだけ ちょうがたけ 常念岳から蝶ヶ岳 3日間

400

歩行時間・1日目：約5時間 2日目：約5時間30分 3日目：約5時間10分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月12日(金)～8月14日(日)

参加費用 ￥44,000

【集合・時間】松本駅東口改札前 (10:30)

【ポイント】安曇野では夏の日中、気温が上昇し、入道雲が発達することが多くなります。天気図から雷が発生しやすい状況かどうかを予想し、実際の入道雲の発生状況とを照らし合わせていきましょう。また、雷に遭遇しないための安全登山の方法も学びながら槍穂連峰の大パノラマを満喫しましょう。

1日目 松本駅 一ノ沢(1200m) 常念小屋(2466m) 山頂

2日目 常念岳(2857m) 蝶ヶ岳ヒュッテ(2677m) 山頂

3日目 長堀山 徳沢 上高地(1500m) 山頂 13:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回(1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください)



▲なだらかな蝶ヶ岳稜線

東京本社では説明会と机上講座を開催しております。

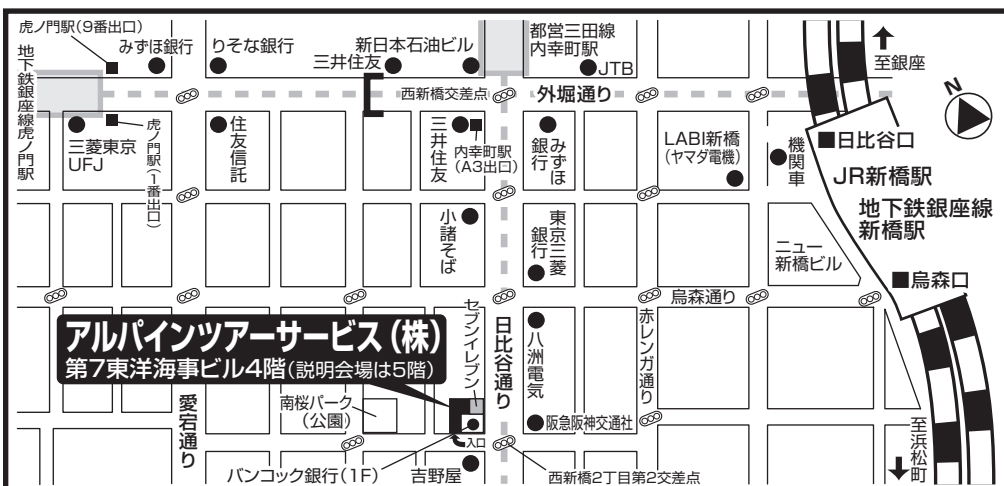
「日本の山」のカタログ掲載コースの説明会

「参加してみたいけど、どのくらい歩くのか、どんな山なのか、もう少し詳しく知りたい。」「山の装備のことで相談したい。」「とお考えの方向けに、各コースの説明会兼相談会を開催いたします。開催期日は、電話やe-mailでお問い合わせください。ホームページでもご案内いたします。

ヤマケイ・カルチャークラブ机上講座

山に関わることをともに学ぼう、という講座です。開催期日と講座のテーマは、このカタログのツアー案内ページに掲載しております。ホームページでもご案内いたします。

会場は、本社5階です。下の地図をご参照ください。



詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

レディース・トレッキング 講師：菅野 由起子（登山ガイド）

女性による、女性のための、女性限定ツアー！！ 2011年度のレディーストレッキングは、初心者の方やもう少し上の中級者を目指したい方のためにいろいろなコースを企画しました。ただ連れて行ってもらうだけではなく、事前に机上講座で基礎知識を学び、自分の体力と技術を少しずつ付けながら楽しい山登りをしましょう！ ガイドと講師は菅野由起子さん。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の3週間前 ●定員：25人（宿泊コースは16人）

無料 ナチュラルトレッキングクラブ（レディース・トレッキング）公開机上講座 予約制

— ①登山装備のメンテナンス ②地図の読み方・ステップ1 ③地図の読み方ステップ2 ④テント泊のノウハウ ⑤富士山の登り方 ⑥縦走にチャレンジ（バックパッキング研究）—
●期日：①3月30日（水）②5月11日（水）③6月8日（水）④7月6日（水）⑤8月3日（水）⑥9月7日（水）
●会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場 ●時間：19:00～20:30
●定員：35人 ●講師：菅野由起子（かんの・ゆきこ）（登山ガイド）
●参考書：『山歩きの基本がわかる本』（山と溪谷社刊）1470円
●予約：電話かe-mailでお早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
※欠席の場合は、必ずご連絡くださるようお願いいたします。

初級 ぼかぼか日差しの中で春の山を楽しむ 大菩薩嶺から大菩薩峠 日帰り

歩行時間 約3時間30分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約500mの登りを約2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 4月16日（土） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前（7:00）
横浜駅西口天理ビル前（6:00）

【ポイント】4月中旬は、山が春へと変わり、陽だまりのポカポカとした日差しをあびながら、富士山や南アルプスを望みます。山歩きが初めての方には、自分の体力を確かめるちょうどよい目安になりますよ。

横浜 新宿 勝沼 上日川峠（1588m） 福ちゃん荘 大菩薩峠（2057m） 往復 雷岩 大菩薩峠 富士見山荘 福ちゃん荘 上日川峠 勝沼 新宿 20:00～22:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当をご用意ください。時間により温泉（別料金）に立ち寄ります。



▲大菩薩・雷岩から富士山

中級 新緑とツツジの中で登りの醍醐味を味わう 茅ヶ岳から金ヶ岳 日帰り

歩行時間 約6時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 5月21日（土） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前（7:00）
横浜駅西口天理ビル前（6:00）

【ポイント】この時期の山は新緑がもっとも美しい季節となり、山ツツジの花も鮮やかに心和みます。標高差のある山歩きと少し長めのコースタイムで、来月の瑞牆山とあわせ、夏の富士山に向けたトレーニング山行にはもってこいのルートです。

横浜 新宿 茅ヶ岳 茅ヶ岳登山口（965m） 茅ヶ岳（1703m） 金ヶ岳（1764m） 明野ふれあいの里（997m） 茅ヶ岳 新宿 20:00～22:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当をご用意ください。時間により温泉（別料金）に立ち寄ります。



▲行く手に望む金ヶ岳

中級 奇岩おりなす100名山へ 不動滝から瑞牆山 日帰り

歩行時間 約6時間

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 6月25日（土） 参加費用 ￥9,800

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前（7:00）
横浜駅西口天理ビル前（6:00）

【ポイント】峻険な岩峰が山頂周辺を囲む特異な山容で人気の山。山頂直下に咲く薄桃色の美しいシャクナゲの花は岩場を登って出会うとホッと心癒されます。歩行時間も長いので日照時間が長いこの時期が登山に最適です。

横浜 新宿 須玉 不動滝 不動滝 瑞牆山（2230m） 富士見平小屋（1804m） 瑞牆山（1514m） 須玉 新宿 20:00～22:00（予定）

★食事・入浴：昼食は各自お弁当をご用意ください。時間により温泉（別料金）に立ち寄ります。



▲しゃくなげの花

中級 寝袋、テント、マットのレンタルあり 火打山とテント泊体験 3日間

歩行時間 2日目：約3時間30分 3日目：約5時間30分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月22日（金）～7月24日（日） 参加費用 ￥43,000

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前（9:00）
横浜駅西口天理ビル前（8:00）

【ポイント】テント泊体験がメインテーマ。ハクサンコザクラやワタスゲなどの高山植物も咲く上越の山歩きを楽しみます。テント泊に必要な共同装備は、『国際自然環境アウトドア専門学校山岳プロ学科』の学生が運搬と設営を手伝います。

1日目 横浜 新宿 妙高温泉泊 2日目 笹ヶ峰（1311m） 高谷池（2108m）周辺散策、高谷池キャンプ地 3日目 火打山（2462m）往復 笹ヶ峰 新宿 横浜 20:00～22:00（予定）

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください。最終日の帰路、時間により温泉（別料金）に立ち寄ります。



▲高谷池ヒュッテ

中級 整備された静かな登山道 プリンスルートから富士山 2日間

歩行時間 1日目：約4時間30分 2日目：約7時間30分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月20日（土）～8月21日（日） 参加費用 ￥29,000

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前（7:00）
横浜駅西口天理ビル前（8:00）

【ポイント】皇太子殿下が歩かれた登山道のため、プリンスルートと呼ばれ渋滞もなく静かなルートです。帰路は御殿場口へ大砂走りをくぐると広大な景観が広がり感動的です。

1日目 新宿 横浜 富士宮口新五合目（2390m） 宝永山（2693m） 七合九勺・赤岩八合館（3240m） 2日目 御殿場口頂上（時間と天候が許せばお鉢巡り） 赤岩八合館（朝食） 大砂走り 御殿場口新五合目（1441m） 温泉と遅い昼食※別料金 横浜 新宿 20:00～22:00（予定）

★食事・入浴：朝1回、昼0回、夕1回（1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください。最終日の帰路、時間により温泉（別料金）に立ち寄ります。



▲宝永山からの富士

中級 北アルプスデビュー 人気 No.1の燕山荘泊 燕岳から常念岳 3日間

歩行時間 1日目：約5時間 2日目：約6時間 3日目：約5時間40分

6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 9月23日（金）～9月25日（日） 参加費用 ￥44,000

【集合・時間】穂高駅改札前（10:45）

【ポイント】燕岳から常念山脈を常念岳まで縦走します。大天井岳では360度のパノラマが広がり、槍ヶ岳、穂高連峰の大展望が望まれる魅力的なコースです。

1日目 穂高駅 中房温泉（1462m） 燕山荘（2680m） 2日目 燕岳（2763m） 往復 大天井岳（2922m） 常念小屋（2466m） 3日目 常念岳（2857m） 往復 一ノ沢（1260m） 豊科駅 15:00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください）



▲横通岳からの常念岳

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

山男塾（前期）講師：川名 匡（山岳ガイド）

山の技術や考え方は、実際に体験しないとわからないことが沢山あります。山で役立つ山の技術のいろいろを山好き男子の皆さまに身につけて欲しい。仲間と一緒に山へ行くとともに、その技術や経験が安全登山に少しでも役立ってほしい。それが『山男塾』の目的です。歩き方のコツ、ロープの使い方、山での危険予知、縦走技術、テント泊などを4回の山行で学びます。山を学び、夏には簡単な山への個人山行ができるようになってみましょう。可能な限り全回ご参加ください。40歳代前半までの男性が対象です。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の3週間前 ●定員：16人

STEP1 オリエンテーションペース配分、バックギア、装備の選び方などを学びます。その長距離を歩く経験も積みましょう。

ヤビツ峠から塔ノ岳

歩行時間・約8時間
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 4月17日(日) 参加費用 ￥7,800

【集合・時間】小田急線秦野駅改札前（8:00）

【ポイント】標高差も歩行距離も山男にぴったりのハードコースで、装備についての知識や歩行基礎技術、1000m登るペース配分などを学びます。

★食事：昼食は各自お弁当をご用意ください。

STEP2 実地「山で役立つロープワーク、実地練習」

丹沢

歩行時間・2日目：約3時間
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 5月14日(土)～5月15日(日) 参加費用 ￥18,000

【集合・時間】小田急線渋沢駅改札前（9:00）

【ポイント】途中の岩場や急斜面を使い、非常時に多用するロープワークを覚え、結び方は机上での事前講習会で覚え、現地では実践的な講習を実施します。

1日目 渋沢駅 宿泊施設（着後机上講座）2日目 周辺で実地講習 16:00終了 17:00(予定)

★装備：ロープなどの備品は各自事前に購入し、ご持参ください。購入品目については、事前の机上講座、オリエンテーションで詳しく説明します。

《ご参加にあたって》

山男塾はまじめに山を学ぶ講座です。可能な限り全回ご参加ください。装備品は事前に必ず購入ください。ロープなどは本来自分で持っていくべき物なので、レンタルはありません。詳しくは、4月1日の机上講座で説明します。

STEP3 実地「縦走経験」

天狗岳から硫黄岳

歩行時間・1日目：約2時間 2日目：約8時間
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月18日(土)～6月19日(日) 参加費用 ￥33,000

【集合・時間】茅野駅改札前（9:40）

【ポイント】山男塾、第3回目は高山地帯の縦走です。縦走の計画のポイントや実際のペース配分や予測など注意ポイントは多岐にわたります。小屋で机上講座も開催。

1日目 茅野駅 渋ノ湯バス停（1839m） 2日目 黒百合ヒュッテ（2392m） 3日目 中山峠（2403m） 4日目 天狗岳（2640m） 5日目 根石岳（2603m） 6日目 夏沢峠 硫黄岳（2760m） 7日目 赤岩ノ頭 赤岳 美濃戸口バス停（1482m） 8日目 茅野駅 16:00～18:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自お弁当をご用意ください）。時間により温泉に立ち寄ります。



▲赤岩の頭からの展望

STEP4 実地「テント泊&自炊」

編笠山から権現岳往復と西岳

歩行時間・1日目：約4時間 2日目：約6時間30分
6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差約1000mの登りを約4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月9日(土)～7月10日(日) 参加費用 ￥21,000

【集合・時間】小淵沢駅改札前（10:00）

【ポイント】山男塾、前期最終回のテーマはテント泊と自炊。テントを背負い、食事を作る。メニューにもこだわろう。実際にやってみないとわからないことが多いのがテント泊です。当然ですが雨天決行です。頑張りましょう。

1日目 小淵沢駅 観音平（1563m） 2日目 雲海 編笠山（2524m） 3日目 青年小屋（2384m） 4日目 ギボシ 権現岳（2715m） 5日目 往復 西岳（2398m） 6日目 八峯苑（1251m） 7日目 小淵沢駅 17:00(予定)

★食事・入浴：昼食代わりの行動食も含め、4食分を各自でご用意ください。時間により温泉に立ち寄ります。



▲青年小屋のテント場



日本山岳遺産
JAPAN MOUNTAINS HERITAGE

日本山岳遺産

「日本山岳遺産基金」をご存知ですか。

山と溪谷社とインプレスホールディングスが、昨年、設立した基金で、美しい山を次世代につなげる活動を支援し助成するものです。

「自然景観」、「生態系・生物多様性」、「文化・歴史性」、「次世代育成」がポイントですが、第一回目の遺産地として、

- ・ 檜形山（山梨県南アルプス市）
- ・ 小金沢シオジの森（山梨県大月市）
- ・ 乙女高原（山梨県山梨市）
- ・ 石鎚山（愛媛県久万高原町）

の4箇所が選定されました。

ヤマケイ・カルチャークラブでは、こうした候補地を訪れ、登山や自然観察を楽しんだり、地元でボランティア活動をしている方々といっしょに環境保全活動を行うなどの新企画を実施する予定です。具体的な企画内容は計画中ですが、アルパインツアーからのお知らせや、日本山岳遺産基金のホームページ(<http://sangakuisan.yamakei.co.jp/>)で発表しますので、みなさま、ぜひご参加ください。

山と溪谷社 創立80周年記念事業



▲早春の檜形山

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ アルパインツアー 日本

検索

国内旅行 旅行条件（要旨）

日本の山・ヤマケイ登山教室

このご旅行はアルパインツアースサービス株式会社（本社：東京都港区西新橋2-8-11 観光庁長官登録旅行業第490号。以下当社という）が企画・実施するもので、当社はお客様が当社の定める旅行日程に従って、運送・宿泊その他の旅行に関するサービス（以下「旅行サービス」といいます）の提供を受けることができるように、手配し、旅程を管理します。ご旅行条件につきましても、下記によるほか、当社の旅行業約款（募集型企画旅行契約の部）、および別途お渡しする確定書面（最終日程表）によります。

1. 旅行のお申し込み
当社所定の申込書に所定事項をご記入のうえ、所定の申込み金を添えてお申し込みいただきます。（お電話でのご予約の場合には、3日以内に。）申込金は旅行代金、取消料、または違約料のそれぞれ一部として取扱います。なお当社がお申し込みを受諾し、申込書と申込金を受理した時に旅行契約が成立します。お電話や電子メールでのご予約のみでは、旅行契約は成立していません。
2. 旅行代金のお支払い
旅行代金は旅行開始前の所定の日より前にお支払いいただきます。
3. 旅行代金に含まれるもの
日程に明示した航空機・バス・列車など利用交通機関の運賃及び料金（この運賃・料金には、運送機関の課す付加運賃・料金（原価の水準の異常な変動に対応するため、一定の期間及び一定の条件下に限りあらゆる旅行者に一律に課されるものに限りません。以下同様とします。）を含みません。）、ガイド料金、入場料、宿泊料金、食事料金、税・サービス料など。
4. 旅行代金に含まれないもの
超過手荷物運搬料金（運送機関の手荷物規則による）、クーリーニング代、電話代、酒、果物類その他個人的性質の諸費用およびサービス料など、日程に明示された費用以外のもの。運送機関の課す付加運賃・料金。
5. 旅行契約内容・代金の変更
当社は天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等のサービス提供の中止、官公署の命令、当初の運行計画によらない運送サービスの提供その他の当社の

- の関与できない事由が生じた場合、契約内容を変更することがあります。またその変更に伴い旅行代金を変更することがあります。著しい経済情勢の変動により通常予想される程度を大幅に越えて利用する運送機関の運賃・料金の改定があった場合は旅行代金を変更することがあります。増額の場合は旅行開始日の前日から起算してさかのぼって15日目にあたる日より前にお知らせします。
6. 当社による旅行契約解除
当社は次に掲げる場合においては、旅行開始前に旅行契約を解除することがあります。
(1) お客様が所定の期日までに旅行代金を支払わないとき（この場合、別表の取消料に準じて違約料を支払っていただきます。）
(2) お客様が、当社があらかじめ明示した性別・年齢・資格・技能その他の参加旅行者の条件をみたしていないことが判明したとき。
(3) お客様が病氣その他の事由により、当該旅行に耐えられないと認められるとき。
(4) お客様が他の旅行者に迷惑を及ぼし、または団体旅行の円滑な実施を妨げるおそれがあると認められるとき。
(5) 参加者の数がパンフレットに記載した最少催行人数に達しなかったとき。この場合は、旅行開始の前日より起算してさかのぼって13日目（日帰り旅行の場合は3日目）にあたる日より前までに旅行中止の旨を通知します。
(6) 天災地変、戦乱、暴動、運送・宿泊機関等の旅行サービス提供の中止、官公署の命令その他当社の関与しえない事由が生じた場合において、契約書面に記載した旅行日程に従った旅行の安全かつ円滑な実施が不可能となり、または不可能となるおそれが大きいとき。
 7. お客様による旅行契約の解除（取消料のかかる場合）
お客様は、以下の取消料を支払って旅行契約を解除することができます。
①当社の責任とならないローン、渡航手続き等の事由によるお取消しの場合も表記取消料をいただきます。
②取消料の対象となる旅行代金とは、夫婦部屋等追加代金、延泊代金などの追加代金を含めた金額です。

別表1 【国内旅行にかかる取消料】

旅行契約の解除期日	取消料
●旅行開始日の前日より起算してさかのぼって20日目（日帰り旅行の場合は10日目）にあたる日以降8日目にあたる日まで	旅行代金の20%
●旅行開始日の前日より起算してさかのぼって7日目にあたる日以降前々日まで	旅行代金の30%
●旅行開始の前日	旅行代金の40%
●旅行開始の当日	旅行代金の50%
●旅行開始後及び無連絡不参加の場合	旅行代金の全額

8. お客様による旅行契約の解除（取消料のかからない場合）
下記の場合に取消料はいただきません。（一部例外）
①旅行契約内容に以下に例示する重要な変更が行われたとき。
a. 旅行開始日又は終了日の変更
b. 入場する観光地、観光施設、その他の旅行の目的地の変更
c. 運送機関の種類又は会社名の変更
d. 運送機関の「設備及び等級」のより低いものへの変更
e. 宿泊施設の変更又は宿泊施設の種類の変更
f. 宿泊施設の客室の種類・設備・景観の変更
②旅行代金が増額された場合
③当社が確定日程表を表記の日までに交付しない場合。
④当社の責に帰すべき事由により、当初の旅行日程通りの実施が不可能となったとき。
9. 当社の責任
当社は当社または手配代行者がお客様に損害を与えたときは損害を賠償いたします。（お荷物に關係する賠償限度額は1人15万円）ただし次のような場合は原則として責任を負いません。天災地変、戦乱、暴動、運送宿泊機関の事故もしくは火災、運送機関の遅延、不通またはこれらのために生ずる旅行日程の変更もしくは旅行の中止、官公署の命令、その他の当社又は手配代行者の関与しない事由により損害を被ったとき。

10. 特別補償
当社はお客様が当旅行参加中に、急激かつ偶然な外来の事故により生命、身体、または手荷物に被った一定の損害について、旅行業約款特別補償規程により、一定の補償金及び見舞金を支払います。
11. 旅程保証
旅行日程に8.①に掲げる重要な変更が行われた場合は、旅行業約款（募集型企画旅行契約の部）の規定により、その変更の内容に応じて旅行代金の1%～5%に相当する額の変更補償金を支払います。ただし、一旅行契約について支払われる変更補償金の額は、旅行代金の15%を限度とします。また、一旅行契約についての変更補償金の額が1,000円未満の場合は、変更補償金は支払いません。変更補償金の算定基礎となる旅行代金とは、追加代金を含めた合計額です。
12. お客様の責任
お客様の故意又は過失により当社が損害を被ったときは、当該お客様は損害を賠償しなければなりません。お客様は、当社から提供される情報を活用し、契約書面に記載された旅行者の権利・義務その他企画旅行契約の内容について理解するよう努めなければなりません。お客様は、旅行開始後に、契約書面に記載された旅行サービスについて、記載内容と異なるものと認識したときは、旅行地において速やかに当社、当社の手配代行者又は旅行サービス提供者にその旨を申し出なければなりません。
13. 個人情報の取扱いについて
当社及び販売受託旅行者は、旅行申込みの際に提出された申込書に記載された個人情報について、お客様との間の連絡のために利用させていただき、お客様がお申し込みいただいた旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配及びそれらのサービスの受領のための手続に必要な範囲内で利用させていただきます。このほか、当社及び販売店では「キャンペーン」のご案内や「アンケート」のお願いなどにお客様の個人情報を利用させていただくことがあります。

このパンフレットに掲載した企画旅行の旅行代金は、2011年1月20日の運賃・料金を基準としています。

ご参加にあたってのお願いとご注意

- 相互理解と相互信頼、協調性を大事にしましょう。
リーダーのアドバイスをよく聞いてください。縁あって皆さまが集まり、共に山へ登るのですから、仲良く協調して楽しい登山をしましょう。
- 走らない、飛び降りない。
前の人と離れたときでも、追いつこうとして走らないでください。岩のゴロゴロしているトレイルやハシゴ、クサリ場などの段差では絶対に飛び降りないでください。バランスをくずしてそのまま下まで落ちてしまったり、走ったり、飛んだりすると思わぬ怪我の原因になります。
- 他人のペースで歩くのも山登りの大事な技術です。
「私はマイ・ペースでゆっくり行きます」または「遅すぎずからもっと速く歩きたい」と言われても困ります。団体行動では、他の仲間歩調を合わせることも大切です。リーダーは常にペース配分を考えながら先頭を「ゆっくり」歩きますから安心してください。
- 狭い山道では、山側で対向者をよけましょう。
切り立った稜線上や狭い山道で、谷側で待ったり休んだりすると、対向者とぶつかったり、急に立ち上がってふらついたときに危険です。常に自分の身体は安全なところに置くようにしましょう。
- 着装にも気配りをしましょう。
首から水筒をぶら下げたり、ザックの外側にカップなどをぶら下げていると思わぬ所でひっかかったり、ぶら下げたものが気になったりして危険です。ザックの中にしまっておきましょう。音のする鈴なども周りの人に迷惑です。陽ざしの強い時には必ず帽子をかぶりましょう。靴ひもはしっかり結びましょう。
- 山小屋に宿泊する場合、山小屋の中ではお互いに譲り合い、大声で騒いだりするのはやめましょう。
自分の物は常にまとめて身の回りを整理しておきましょう。早朝、まだ

- 他の方が寝ているときにガサゴンとパッキングを始めるのは迷惑になりますのでやめましょう。翌日の準備は前夜のうちに。登山靴などの名札も忘れずに。稜線上の山小屋では「水」は貴重です。山小屋ではある程度の我慢も必要なのです。
- とっていいのは写真だけ、残していいのは足跡だけ。
写真撮影は休憩中にしましょう。行動中に列から離れてしまうと皆の迷惑になりますし、また、追い付くのが大変です。自分のゴミは自分で下界まで持ち帰りましょう。山小屋で購入した飲料の缶などは、山小屋の指定場所に残しましょう。
 - 山での排尿、排便は水質汚染や植生へ与えるダメージの原因にもなります。登山開始前には必ずトイレに行くようにしてください。行動中はなるべく我慢して、出来るだけ山小屋などのトイレ施設を利用するようにしましょう。どうしても我慢出来ない場合は、登山道を外れ、水流から充分離れ、穴を掘り、用が済んだ後は埋め戻しておきましょう。そのさい、グループから離れる時には近くの人に必ずひと声かけましょう。そうでないとグループのみんなに、余計な心配をかけることとなります。また、紙は持ち帰りましょう。携帯トイレの使用も積極的に考えましょう。
 - 山小屋のトイレを使用するときも、ルールを守り、余計な物は捨てたりしないで下さい。
 - 有料トイレの趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。
 - 山は、我々が普段生活している社会と違い、不便なところだということを充分ご理解下さい。
 - 余裕を持って登山を楽しむために、無駄な荷物はなるべく省き、軽量化の工夫をしましょう。
 - ひとりひとりが安全登山を心がけましょう。

東京 FAX 03-3508-2529
名古屋 FAX 052-561-8338

大阪 FAX 06-6444-3032
福岡 FAX 092-715-0826

アルパインツアーサービス株式会社 御中
参加申込書(社外秘)

私は貴社が提示した旅行企画の内容を諒承し、旅行手配に必要な範囲内での運送・宿泊機関等
その他への個人情報の提供について同意のうえ、以下の旅行に申し込みます。

〈日本の山専用〉

年 月 日

出 発 日	年 月 日	ツ ア ー 名	発着地 新・横・東・大・名・福・札・現 ()			
	年 月 日		発着地 新・横・東・大・名・福・札・現 ()			
	年 月 日		発着地 新・横・東・大・名・福・札・現 ()			
フリガナ			性 別	生 年 月 日	大・昭・平 年(西暦 19 年)	
氏 名	姓	名	男・女		月 日生(満 歳)	
フリガナ			電 話 ()	FAX ()		
住 所	〒		携 帯	-		
			e-mailアドレス	@		
			携帯メールアドレス	@		
			■e-mailでのツアー情報 ☐ 希望する ☐ 希望しない			
勤務先 または 学校名	フリガナ 名 称	住 所	〒 電話 ()			
旅行中 の 連絡先	フリガナ 氏 名	続 柄	住 所	〒 電話 ()		
同 行 者	☐ なし ☐ あり(お名前:)		たばこ: ☐ 吸う・ ☐ 吸わない			
アルパインツアーへのご参加は			☐ 初めて ☐ 以前に ()に参加			
参加者名簿への 記載について		当社では、団体旅行にご参加の皆様、「お名前」「ご住所」を記載した参加者名簿を出 発当日にお配りしております。なお、「都道府県以外の詳細住所」の記載をご希望されない 場合は、下記 ☐ 欄に ☒ 印を付してください。 ☐ 参加者名簿への詳細住所の記載を希望しない。		■既往症(いつ頃)及び持病は ☐ なし ☐ あり(: 年頃) ※ご注意: 病歴のある方は、ご参加にあたって必ず医師の 指示に従ってください。		
備 考 欄				所属山岳会(もし、あれば)		

●未成年の方は右記に保護者の署名・捺印をお願いします。*参加資格は18歳以上です。

●70歳以上のご参加者の方は、お客様の健康状態を確認できる書面
(健康診断書、定期検診の「結果」など)の提出をお願いいたします。

ご参加者が未成年の場合のみご記入下さい。

保護者ご署名捺印

表記ツアーへの
の 参加申込みを承
諾します。

印

個人情報の利用目的

当社は、申込みの際にご提出いただいた個人データについて、お客様との連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込みの旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配および受領のために必要
な範囲内で利用させていただきます。また、当社では、旅行商品のご案内をお客様にお届けするために、メールマガジンの発行、その他の正当な目的のためのみにお客様の個人データを利用させていただくことがあります。

記入欄
(受付店)

TOUR REF		受付	/		台帳	/		BKG No.		REM	
----------	--	----	---	--	----	---	--	---------	--	-----	--

「登山経歴等に関するお伺い書」(お願い)

ご参加者の登山経歴について事前に把握させていただくため、まことに恐縮ですが、下記の各項目にご記入をお願いいたします。

■お名前: ■記入日: 平成 年 月 日

1. 日頃の登山頻度はどれくらいですか? 番号に○を付けて下さい。

- ① 毎月一回以上 ② 2~3ヶ月に一回くらい ③ 半年に一回くらい ④ 一年に一回くらい

2. ご自分の歩行力は? 番号に○を付けて下さい。

- ① コースタイム位のスピードで1日8時間以上歩ける ② コースタイムより遅れるが1日8時間位歩ける
③ コースタイムより遅れるが1日5時間位歩ける ④ コースタイムより遅れ、1日3時間位歩ける

3. 個人山行を含めた過去2年間の国内外での登山経歴を直近のものからご記入下さい。(夏山、冬山ともにご記入下さい)

また、ツアー登山やガイド登山を利用した場合は、その時のツアー会社名(または山岳ガイド名)をご記入下さい。

※過去1年以内に弊社ツアー(国内・海外)にご参加された方で、「登山経歴等に関するお伺い書」を提出されたことがある方は、記入不要です。

年・月	登山経歴(山名または山域、日数)	個人山行、ツアー登山(会社名)

東京 FAX 03-3508-2529
名古屋 FAX 052-561-8338

大阪 FAX 06-6444-3032
福岡 FAX 092-715-0826

アルパインツアーサービス株式会社 御中
参加申込書(社外秘)

私は貴社が提示した旅行企画の内容を諒承し、旅行手配に必要な範囲内での運輸・宿泊機関等
その他への個人情報の提供について同意のうえ、以下の旅行に申し込みます。

〈日本の山専用〉

年 月 日

出 発 日	年 月 日	ツ ア ー 名	発着地 新・横・東・大・名・福・札・現 ()			
	年 月 日		発着地 新・横・東・大・名・福・札・現 ()			
	年 月 日		発着地 新・横・東・大・名・福・札・現 ()			
フリガナ			性 別	生 年 月 日	大・昭・平 年(西暦 19 年)	
氏 名	姓	名	男・女	月 日	月 日生(満 歳)	
フリガナ			電 話 ()	FAX ()		
住 所	〒		携 帯	-		
			e-mailアドレス	@		
			携帯メールアドレス	@		
			■e-mailでのツアー情報 ☐ 希望する ☐ 希望しない			
勤務先 または 学校名	フリガナ 名 称	住 所	〒 電話 ()			
旅行中 の 連絡先	フリガナ 氏 名	続 柄	住 所	〒 電話 ()		
同 行 者	☐ なし ☐ あり(お名前:)		たばこ: ☐ 吸う・ ☐ 吸わない			
アルパインツアーへのご参加は		☐ 初めて ☐ 以前に ()に参加				
参加者名簿への 記載について	当社は、団体旅行にご参加の皆様、「お名前」「ご住所」を記載した参加者名簿を出 発当日にお配りしております。なお、「都道府県以外の詳細住所」の記載をご希望されない 場合は、下記 ☐ 欄に ☒ 印を付してください。 ☐ 参加者名簿への詳細住所の記載を希望しない。			■既往症(いつ頃)及び持病は ☐ なし ☐ あり() : 年頃) ※ご注意: 病歴のある方は、ご参加にあたって必ず医師の 指示に従ってください。		
備 考 欄				所属山岳会(もし、あれば)		

- 未成年の方は右記に保護者の署名・捺印をお願いします。*参加資格は18歳以上です。
●70歳以上のご参加者の方は、お客様の健康状態を確認できる書面
(健康診断書、定期検診の「結果」など)の提出をお願いいたします。

ご参加者が未成年の場合のみご記入下さい。	保護者ご署名捺印
表記ツアーへの の 参加申込みを承 諾します。	印

個人情報の利用目的

当社は、申込みの際にご提出いただいた個人データについて、お客様との連絡のために利用させていただくほか、お客様がお申し込みの旅行において運送・宿泊機関等の提供するサービスの手配および受領のために必要
な範囲内で利用させていただきます。また、当社では、旅行商品のご案内をお客様にお届けするために、メールマガジンの発行、その他の正当な目的のためのみにお客様の個人データを利用させていただくことがあります。

記入欄(受付店)	TOUR REF	受付	／	台帳	／	BKG No.	REM
----------	----------	----	---	----	---	---------	-----

「登山経歴等に関するお伺い書」(お願い)

ご参加者の登山経歴について事前に把握させていただくため、まことに恐縮ですが、下記の各項目にご記入をお願いいたします。

■お名前: ■記入日: 平成 年 月 日

1. 日頃の登山頻度はどれくらいですか? 番号に○を付けて下さい。

- ① 毎月一回以上 ② 2～3ヶ月に一回くらい ③ 半年に一回くらい ④ 一年に一回くらい

2. ご自分の歩行力は? 番号に○を付けて下さい。

- ① コースタイム位のスピードで1日8時間以上歩ける ② コースタイムより遅れるが1日8時間位歩ける
③ コースタイムより遅れるが1日5時間位歩ける ④ コースタイムより遅れ、1日3時間位歩ける

3. 個人山行を含めた過去2年間の国内外での登山経歴を直近のものからご記入下さい。(夏山、冬山ともにご記入下さい)
また、ツアー登山やガイド登山を利用した場合は、その時のツアー会社名(または山岳ガイド名)をご記入下さい。

※過去1年以内に弊社ツアー(国内・海外)にご参加された方で、「登山経歴等に関するお伺い書」を提出されたことがある方は、記入不要です。

年・月	登山経歴(山名または山域、日数)	個人山行、ツアー登山(会社名)

お申し込みからご出発まで

- 仮予約** ご希望のコースを電話かe-mailでご予約下さい。
- 申込み** 仮予約後3日以内に33・34ページの参加申込書に必要事項をご記入のうえ、アルパインツアー各営業所に郵送かファックスでお送り下さい。
- 受付** 予約案内書面が届きます。
- 参加費お支払い**

催行が決まり次第、「催行決定のご案内」をお送りいたします。参加費用を 下欄の各銀行へお振り込み下さい。

ツアーの催行の可否

催行中止の場合、宿泊コースは2週間前、日帰りコースは1週間前にご連絡いたします。

アルパインツアー・日本の山の参加費用は、下の4種類の山と溪谷社のカードでも参加費用のお支払いが可能です。



《セゾン》永久不滅ポイントもたまりますので大変便利です。

《2011年度》アルパインメイトの会 入会・継続のご案内

年会費2,000円

(年度会員制4月1日～翌3月31日)

【アルパインメイトの会 活動および特典】

1. ご入会いただくと、会員証を発行いたします。
2. 隔月刊の山と旅の情報誌「Newsletter」をお送りいたします。
3. 春と秋の年2回、全国主要都市での「世界の山旅」スライドショーと旅行相談会を実施しております。
4. 講演会、映画会、展覧会など各種文化活動の主催や支援をおこなっております。
5. 海外トレッキング、登山の研究調査と普及活動をおこなっております。
6. 会員の方は、DC/SAISON/VISA/Master Cardでのご旅行代金のお支払いが可能です。
7. 2011年12月に山のカレンダーをプレゼントいたします。
(11月末までにご入会の方に限ります。)



ご入会の方へ旅行優待券5,000円を進呈(2012年3月31日まで有効)

※日帰りハイキングにはご利用いただけません。

《ご参加者優待割引》

当社企画旅行にご参加のお客さまに、ご旅行終了後、2年間有効の優待割引券を進呈いたします。

- 10万円以上の当社企画旅行にご参加いただいた場合、旅行代金に応じ3,000円または5,000円の次回ツアー用優待割引券(2年間有効)を進呈いたします。
- ※ご利用方法等の詳細はツアー終了後にお渡しする優待割引券をご参照下さい。

参加費用のご送金先

口座名：アルパインツアーサービス(株)

東京 ●三菱東京UFJ銀行/虎ノ門支店【普通口座】1610094 ●みずほ銀行/新橋支店【普通口座】0713984 ●三井住友銀行/日比谷支店【普通口座】7227655	大阪 ●三菱東京UFJ銀行/大阪西支店【普通口座】0884502 ●みずほ銀行/大阪支店【普通口座】1509307 ●三井住友銀行/備後町支店【普通口座】1040708
名古屋 ●三菱東京UFJ銀行/名古屋駅前支店【普通口座】0354044 ●みずほ銀行/名古屋駅前支店【普通口座】0815754 ●三井住友銀行/名古屋駅前支店【普通口座】6826272	福岡 ●三菱東京UFJ銀行/福岡支店【普通口座】1989575 ●みずほ銀行/福岡支店【普通口座】1372635 ●三井住友銀行/天神町支店【普通口座】1074981

2011年7月末にお届けします。

『アルパインツアー 日本の山』2011年10月～2012年4月《秋～春版》

- 花の遠足 ■山学トレッキング ■週末日帰りハイキング ■秋の北アルプス ■南アルプス ■冬の山 ■スノーシューハイキング ■雪山入門
- 島の山旅(小笠原、八丈島、神津島、五島列島、対馬、屋久島)
- 京都 ■四国 ■九州 ■山岳写真 ■山岳スケッチ



▲楽しいスノーシューハイキング (長野県高山村ヤマボク)

●お問い合わせ・お申し込み

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業 490号(第1種)
(社)日本旅行業協会正会員 旅行業公正取引協議会会員 ボンド保証会員



アルパインツアーサービス株式会社

e-mail: info@alpine-tour.com http://www.alpine-tour.com

東京/〒105-0003 東京都港区西新橋2-8-11 (第7東洋海ビル4階)	☎03(3503)1911	FAX 03(3508)2529
大阪/〒550-0003 大阪市西区京町堀1-4-3 (TCF肥後橋ビル2階)	☎06(6444)3033	FAX 06(6444)3032
名古屋/〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-23-6 (第2千福ビル8階)	☎052(581)3211	FAX 052(561)8338
福岡/〒810-0073 福岡市中央区舞鶴1-2-8 (セントラルビル5階)	☎092(715)1557	FAX 092(715)0826
広島/広島サービスステーション (大阪支店転送電話)	☎082(542)1660	
仙台/仙台サービスステーション (東京本社転送電話)	☎022(265)4611	

総合旅行業務取扱管理者 芹澤健一(東京)・大島義広(大阪)・深井嘉浩(名古屋)・渡部秀樹(福岡)

北海道/北海道地区総代理店(株)りんゆう観光 〒060-0909 札幌市東区北9条東2丁目 ☎011(711)7106 FAX 011(731)1456

(受託販売) 観光庁長官登録旅行業第923号 総合旅行業務取扱管理者・植田惇慈

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご遠慮なく上記の取扱責任者にお訊ねください。

インターネットで申し込むとお得です！ 『山と溪谷』定期購読のご案内

アルパインツアーサービス ご利用の皆様へ

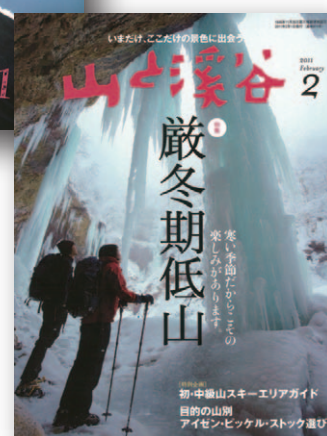
いつも山と溪谷社の雑誌・書籍をご愛読いただき、ありがとうございます。山と溪谷社では日ごろの皆様のご愛読に感謝して、雑誌『山と溪谷』の年間定期購読をお申し込みいただいたお客様に、1冊プレゼントとして『山と溪谷』を13冊お届けする「ヤマケイ+1」というサービスを行っております。

送料
無料

付録がつく特別定価号も
差額はいただきません。

10%
POINT

さらに下記インターネット・ホームページよりお申し込みいただき、無料の会員登録をいただくと10%のポイントがつき、そのポイントを1ポイント=1円として、次回以降のお買い物でご利用いただけます。



年間定期購読料は12,000円(税・送料込)。この値段で13冊をお届けするということは
 $12,000円 \div 13冊 = 923円$

山と溪谷は現在定価1,000円で、付録がつく特別定価号も差額はいただきませんので、断然お得です。
さらに無料の会員登録をいただくと、1,200円分のポイントを次回以降のお買い物で使えます！

お申し込みは下記URLからどうぞ！

<http://www.yamakei.co.jp/yk-teiki/>

電話でのお申し込みは山と溪谷社カスタマーセンターTEL03-5275-9064(土・日・祝をのぞく10:00~12:00、13:00~17:30)をご利用ください。※電話でお申し込みの場合、12,000円で13冊をお届けしますが、10%のポイントはつきません。

※山と溪谷社では新刊情報、お得なセール情報などを満載したメールマガジンを毎週発行しております。購読はもちろん無料。上記のURLか、または<http://www.yamakei.co.jp/mail/>にアクセスしてご登録ください。

山と溪谷社

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-3 日本ビル8階
TEL.03-6744-1900 <http://www.yamakei.co.jp/>